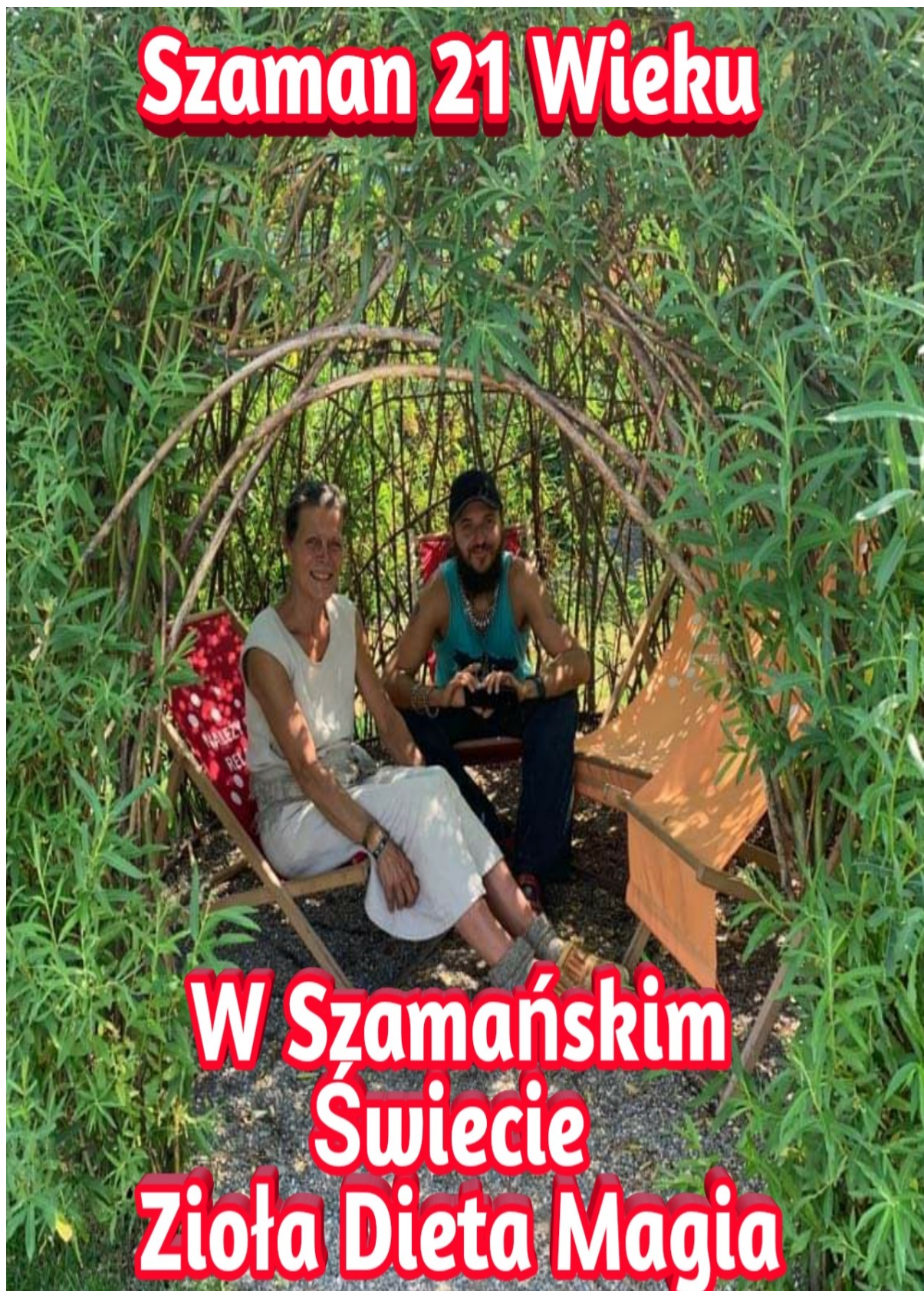


Szaman 21 Wieku



**W Szamańskim
Świecie
Zioła Dieta Magia**

W Szamańskim Świecie Zioła Dieta Magia

Szanowny Czytelniku!

Serdecznie dziękujemy Ci za zdobycie naszej książki. Książka ta przeniesie Cię w specjalny świat, w którym dotychczas jeszcze nigdy nie byłeś !!! Książka ma na celu przybliżenie informacji o roślinach, ziołach, jedzeniu oraz życiu. Ma na celu również przybliżenie, jak działa nasz świat i jakimi mechanizmami się posługuje. Książka oparta jest na filmach z YouTube z kanału Szaman 21 Wieku oraz wiedzy, jaką zaczerpnęliśmy z różnych źródeł, choć masa rzeczy została przez nas sprawdzona, które tutaj opisujemy. W tym czasie oprócz wiedzy, którą zdobyliśmy, ukończyliśmy za granicą kształcenie zawodowe na poziomie wyższym w zakresie medycyny ziołowej żywienia, jak również kurs podstawowej wiedzy medycznej na poziomie wyższym. Jesteśmy teraz specjalistami do spraw ziół i odżywiania, chcieliśmy Wam tylko to przekazać, żeby nikt nam nie zarzucił tego, że chcemy Wam przekazać wiedzę, która jest wyssana z palca. Myślimy, że pozytywnie odbierzecie nasz przekaz oraz informację, o naszej edukacji. Jeżeli nasza książka pomoże Ci zrozumieć swoje życie i jego skomplikowane mechanizmy - poleć ją swoim najbliższym i przyjaciołom.

Co najważniejsze książka ta nie ma na celu nikogo leczyć, nie stanowi również diagnozy, ani programu leczenia; każdą chorobę należy zawsze skonsultować z lekarzem, również wszystko, co dodatkowo chcemy wprowadzić do procesu uzdrawiania, powinno być skonsultowane z lekarzem!

Autorzy książki nie ponoszą odpowiedzialności za złe zrozumienie treści oraz za nieprawidłowe wykorzystanie treści

tej książki, która jest tylko opowiadaniem fantastycznym!!!

Autor nie zezwala na dalsze kopiowanie i rozpowszechnianie książki, każde nieuzgodnione rozpowszechnianie książki jest złamaniem praw autorskich COPYRIGHT i będą wyciągane z tego konsekwencje prawne!

1. Wstęp
2. Dzieciństwo
3. Nowy Dom
4. Zawód Szaman
5. Mniszek Lekarski
6. Dlaczego Ludzie Chorują
7. Jak Poprawić Swoje Zdrowie
8. Pan Z Bólem Brzucha (Gluten, Ciekące Jelito, Zmiana Pożywienia)
9. Jagody Goji
10. Wzdęcia Na Surowym I Post Na Sokach
11. Jeżówka Purpurowa
12. Rodzaje Diet
13. Flora Bakteryjna Mikrobiom
14. Sok Z Gruszki
15. Ziemia Okrzemkowa Diatomit
16. Mahonia I Maść Mahoniowa
17. Oczyszczanie Z Metali Ciężkich I Toksyn
18. Mleka Roślinne
19. Moczenie Orzechów
20. Owoc Róży Pestka Róży Witamina C - Zrób Sam

21. Kiszonki Zakwas Buraczany
22. Choroby Na Surowej Diecie
23. Pasty Do Zębów + Przepis
24. Elektrosmog Jonizator
25. Szczeń Pospolita
26. Borelioza
27. Żywnienie w Boreliozie I Jak My Z Niej Wyszliśmy
28. Stewia
29. Dynia
30. Rośliny Jadalne Listopad
31. Rokitnik
32. Orzech Włoski
33. Mleko Klaczy
34. Pyłek Pszczeli
35. Muchomor Mikołaj
36. Czaga Huba
37. Olej Rzepakowy
38. Rośliny Jadalne Grudzień
39. Frytki Marchewkowe
40. Chałwa
41. Nowotwór
42. Jarmuż
43. Magnez
44. Męczennica Passiflora Incarnata
45. Woda Jonizowana
46. Woda Alkaliczna
47. Woda Kwasowa
48. Woda Kwasowo Zasadowa Zastosowanie
49. Woda Srebrna
50. Owoc Tarniny
51. Skórki Pomarańczy
52. Skórki Mandarynki
53. Skórki Grejpfruta
54. Skórki Cytryny
55. Skórki Banana
56. DMSO
57. Czekolada Świąteczna

58. Ciasteczka Świąteczne
59. Budyń Waniliowy
60. Budyń Czekoladowy
61. Batoniki Owocowe
62. Lody Piniowe
63. Szejk Kokos Mango
64. Boczek Wegański
65. Tort Orzechowo Jabłkowy
66. Zmęczone Piekące Oczy I Poprawa Wzroku
67. Ocet Jabłkowy
68. Grzybek Tybetański
69. Kombucha
70. Algi Morskie
71. Awokado I Pestka Z Awokado
72. Jemioła
73. Rośliny Jadalne Styczeń
74. Profesor DR. Arnold Ehret
75. Lista Produktów Wg. Arnolda Ehreta
76. Arnold Ehret Podsumowanie
77. Spadek Wagi Na Surowym
78. Czy Dieta Surowa Jest Na Zawsze
79. Sok Z Cytryny
80. Dieta Ketogenna
81. Lista Produktów Na Diecie Ketogennej
82. Olejek CBD Z Konopi Siewnej
83. Olejek Z Konopi Indyjskiej RSO
84. Pasta Do Prania
85. Płyn Do Mycia Naczyń
86. Alergie
87. Rośliny Jadalne Luty
88. Orzechy Cedrowe
89. Olej Z Orzechów Cedrowych
90. Jiaogulan Gynostemma
91. Stokrotka
92. Nalewka Z Chrzanu
93. Szungit
94. Nerwica Stres

95. Herbatka Uspokajająca
96. Nalewka Uspokajająca
97. Ashwagandha
98. Damiana
99. Serdecznik
100. Szyszka Chmielu
101. Owoc Głogu
102. Kozłek Lekarski
103. Rośliny Jadalne Marzec
104. Sok Z Brzozy
105. Krwiovec Kanadyjski
106. Czarna Maść
107. Czosnek Niedźwiedzi
108. Ogrodzenia Z Gałęzi
109. Woda Destylowana I Ożywienie Jej
110. Polepszenie Jakości Wody
111. Ile Wody Pić
112. Uzdrowianie Woda
113. Krzemień
114. Ozon
115. Ozonowanie Wody
116. Oliwa Ozonowana
117. Oczyszczanie Warzyw I Owoców Z Chemii
118. Woda Wodorowa
119. Kąpiele Jako Źródło Młodości
120. Rośliny Jadalne Kwiecień
121. Fiołek Wonny
122. Krzaki Jadalne
123. Knieć Błotna
124. Jak Chronić Się Przed Kleszczami
125. Procedura Po Ugryzieniu Kleszcza
126. Drzewa Jadalne
127. Podbiał
128. Forsycja
129. Sok Z Pomarańczy
130. Liść Brzozy
131. Olej Lniany

132. Olej Z Konopi
133. Chleb Jak Ze Sklepu
134. Majonez Wegański
135. Rośliny Jadalne Maj
136. Pandemia Odporność
137. Wirusy
138. Olejek 4 Złodziei
139. Co Warto Mieć W Domu
140. Lukrecja
141. Jałowiec
142. Olejek Goździkowy
143. Olejek Geranium
144. Kadzidłowiec
145. Ekstrakt Z Pestek Grejpfruta
146. Olejek Sandałowy
147. Olejek Z Drzewa Herbacianego
148. Vilcacora Koci Pazur
149. Mirra
150. Traganek
151. Węgiel Aktywny
152. Gajowiec Żółty
153. Podagrycznik
154. Glistnik Jaskótcze Ziele
155. Maść Z Glistnika
156. Rośliny Jadalne Czerwiec
157. Borówka Amerykańska
158. Syrop Z Kwiatów Bzu
159. Sok Z Pokrzywy
160. Bluszcz Kurdybanek
161. Kolka Jelitowa
162. Kotleciki Cebulowe
163. Smalec Wegański
164. MSM
165. MMS
166. Gdzie Zbierać Zioła
167. Dziurawiec

168. Rośliny Jadalne Lipiec
169. Woda Kokosowa
170. Mleczko Kokosowe
171. Lody Czekoladowe
172. Wapń
173. Pszonak Drobnokwiatowy
174. Nagietek Lekarski
175. Bagno Zwyczajne
176. Rośliny Jadalne Sierpień
177. Rabarbar
178. Rumianek Bezpromiennikowy
179. Cykoria Podróżnik
180. Ziele Azteckie
181. Rośliny Jadalne Wrzesień
182. Firletka
183. Koniczyna Biała
184. Dziewanna Pospolita
185. Bylica Piołun
186. Wyciąg Z Orzecha Włoskiego
187. Wrotycz
188. Rośliny Jadalne Październik
189. Zapalenie Zatok
190. Wit D3
191. Propolis
192. Łuszczyca
193. Pytania I Odpowiedzi
194. Zakończenie

1. Wstęp

Na samym początku troszeczkę słów ode mnie. Po dużym zastanowieniu postanowiłem zacząć pisać tę książkę. Mamy dzisiaj jesienny wieczór 14 listopada 2019 roku, kiedy zasiadam i zacznę pisać pierwsze słowa. Wcześniej zacząłem pisać

inną książkę, ale przerwałem jej pisanie, ponieważ postanowiłem stworzyć coś całkiem innego, coś, czego jeszcze nie było, coś, co będzie interesujące i nie znudzi nas podczas czytania. Długo się zastanawiałem, nim udało mi się znaleźć to, co chcę zrobić, ale z pomocą pewnych, różnych sił w końcu dostałem oświecenia i znalazłem sposób jak to wam przekazać, także zapraszam wszystkich na ciekawą podróż w bardzo ciekawy świat!!!

2. Dzieciństwo

Byłem normalnym dzieckiem takim jak my wszyscy, mieszkałem razem z rodzicami w mieście, ogólnie niczym nie musieliśmy się przejmować, wszystko zawsze było blisko wystarczyło przejść parę kroków i było się w sklepie, gdzie można było wszystko kupić, cokolwiek byśmy chcieli. Wszystko ładnie zapakowane w plastikowe pudełeczka z przezroczystą folią, wyglądało to: estetycznie, kolorowo i apetycznie. Wychodząc z bloku bardzo szybko, byłem na placu zabaw, gdzie zawsze byli jacyś moi koledzy i koleżanki, z którymi bardzo często się bawiłem, wtedy jeszcze nie wiedziałem, że wszystko za niedługo się zmieni, ale o tym będzie dalej. Ojciec pracował w bardzo ważnej firmie, ogólnie bardzo często go nie było; natomiast mama ciągle mnie pilnowała i troszczyła się o mnie. Ogólnie jako rodzina byliśmy przeciętnie szczęśliwi, ponieważ jednak troszeczkę mało czasu spędzaliśmy razem, gdyż ciągle rodzice mieli jakieś ważniejsze zajęcia.

Tak czas pięknie sobie płynął, w weekendy zawsze razem staraliśmy się wyjść do parku chwilę posiedzieć, gdzieś na ławeczkach, pospacerować, nacieszyć się naturą. Parki były zawsze ładnie zadbane, trawa gładka, piękne krzewy równo przycięte i myślałem, że tak powinno być. W głębi parku był duży staw, który był połączony wypukłym mostkiem z

mniejszym stawem. Na środku dużego stawu była piękna, duża fontanna. Na wierzchu wody zakwitły lilie wodne białe i różowe, a zapach ich był tak niepowtarzalnie piękny. W stawie pływały dzikie kaczki i łabędzie. Zawsze lubiłem stać na mostku i obserwować te ptaki. Każdy ptak był jednocześnie piękny, ale również inny. W stawie pływały także kolorowe rybki: czerwone, czarne, żółte, pomarańczowe oraz w łatki, wtedy nie umiałem nacieszyć wzroku ich pięknem. Znajdował się tam także plac zabaw oraz długi, płytki basenik z krystalicznie czystą wodą dla dzieci. Na poboczu dróżek rosły piękne i kolorowe kwiaty, które były bardzo zadbane. Róże były tak piękne i kolorowe, a zapach zapierał dech w piersiach; nie było chwastów, a każdy kwiat, jakby osobno był zadbany. W oddali było widać pagórek dość stromy. Na jednej połowie pagórka rosły konwalie, które urzekły mnie swoim pięknem i delikatnością - małe dzwoneczki z kropelkami rosy i zniwalającym zapachem. Na drugiej połowie pagórka rosły krokusy: białe, fioletowe i żółte - również piękne i pachnące. Dookoła pagórka rosły krzewy bzu, które kwitły bardzo obficie w kolorze białym, fioletowym oraz ciemno-fioletowym, nie wspomnę o zapachu, który był niewyobrażalny.

Pory roku się zmieniały wraz z krajobrazem w parku. Bardzo lubiłem zimę, wtedy na sankach zjeżdżałem z innymi dziećmi z tego pagórka. Drzewa i krzaki były wtedy ośnieżone, a wszystko wyglądało jak w bajce. Na drzewach wisały karmniki dla ptaków, które wesoło podskakiwały. Najpiękniej było, jak padał śnieg, wtedy wyciągałem rękę przed siebie i podziwiałem piękno spadających płatków śniegu, które były bardzo różne - niby gwiazdki, a różniły się tak bardzo od siebie.

Niekiedy jechaliśmy do zoo, bardzo lubiłem je zwiedzać, tyle zwierząt tam było, których gdzie indziej, bym nie zobaczył. Zawsze podziwiałem te zwierzęta, były tak piękne, pięknie ubarwione, że nie można opisać słowami. Każde zwierzę było inne i inaczej się zachowywało, jednak wszystkie zwierzęta były zamknięte w klatkach, akwariach itp. wiecie, co mam na myśli. Wtedy byłem jeszcze szczęśliwy.

Jednak, niestety szczęście nie trwało zbyt długo. Pewnego

weekendu, zamiast wyjść z rodzicami na spacer, jak to robiliśmy co tydzień, mama z tatą musieli, gdzieś wyjechać do końca nie wiem, gdzie mieli jechać, ponieważ miałem wtedy 4 lata i za bardzo mnie to jeszcze wszystko nie interesowało. Wiem, że byłem u mojego kolegi, razem bawiliśmy się, gdy nagle wieczorem zadzwonił telefon, po czym mama mojego kolegi z bardzo przestraszona twarzą podeszła do mnie i powiedziała, że musi mi coś powiedzieć, okazało się, że moi rodzice niestety, gdzieś mieli wypadek i niestety nie wrócą już do domu. Pamiętam - ogarnęło mnie wtedy ogromne przerażenie, co teraz ze mną będzie???? Co dalej????! No i wtedy po prostu się zaczęło. Następnego dnia przyszła pani z jakiegoś ośrodka i powiedziała, że zabierze mnie ze sobą i że będę mieszkać w pewnym ośrodku. Jak się później okazało, był to dom dziecka. W domu dziecka nie było zbyt przyjemnie, panowała dosyć surowa atmosfera, zimno, chłodno, trzeszczące brudne łóżka, jedzenie również nie było zbyt idealne: zwykłe gotowane ziemniaki, chleb z jakąś margaryną, która mi po prostu nigdy nie smakowała i tak minęły 2 miesiące. Pewnego dnia przyszła pani opiekunka i oznajmiła, że będę opuszczał dom dziecka, ponieważ udało się znaleźć kogoś z mojej rodziny, kto się mną zaopiekuje, bardzo zdziwiony zapytałem kto to taki??? Pani opiekunka surowym zimnym głosem oznajmiła mi - twoi dziadkowie!! Na początku przestraszyłem się, ponieważ nie miałem zielonego pojęcia, że miałem jakichś dziadków, pierwszy raz w życiu o nich słyszałem.

3. Nowy Dom

Parę dni po tym jak opiekunka oznajmiła mi, że będę mieszkał u dziadków - bardzo się stresowałem, ale dziś nastał dzień kiedy miałem opuścić dom dziecka.

Pamiętam, środek jesieni na zewnątrz było chłodno i z nieba

leciała mżawka. Czekałem w pokoju, aż zostanę odebrany. W końcu nadszedł moment, kiedy otwartą się drzwi, najpierw weszła pani opiekunka i powiedziała:

- Chłopcze twój dziadek przyjechał po ciebie.

Po czym do pokoju wszedł starszy pan w ogromnym futrze, wyglądał jak jakiś dziki zwierz, wszędzie było futro: na nogach, głowie nawet rękawice miał z tego futra! Jego twarz była surowa, szorstka i miał ogromną brodę, chwilę na mnie popatrzył i powiedział:

- Chłopcze zabieraj swoje rzeczy i jedziemy!

Ton, którym to powiedział - nie wróżył mi nic dobrego, ale wzięłem moją małą torbę i ruszyłem za nim. Przed bramą wjazdową oczekiwałem samochodu, jednak przeliczyłem się i to bardzo! Stał tam koń ze starym wozem ze zgniłych desek. Byłem tak wzburzony, więc zapytałem tego dzikusa:

- Tym mamy jechać przecież to się zaraz rozpadnie??!!

Na to dziadek:

- A czego się spodziewałeś limuzyny?

Trochę zmieszany wsiałem do trzeszczącego wozu i ruszyliśmy, po przejechaniu dwóch godzin byliśmy już na wsi. Powoli zaczynał mnie już boleć tyłek od twardego siedzenia, a droga stawała się coraz gorsza ! W końcu zapytałem:

- Jak długo jeszcze będziemy jechać?
- Niedługo - odparł mi dziadek.

Po kolejnych dwóch godzinach nie byliśmy już ani w mieście, ani na wsi byliśmy w samym środku niczego.

Wokół tylko las i pełno chaszczki, zacząłem się zastanawiać, czy to już koniec świata!!!

W końcu wóz się zatrzymał i dziadek powiedział:

- Jesteśmy na miejscu!

I tu bardzo się zdziwiłem, bo nigdzie nie widziałem domu, ani nic, co by go przypominało. Dziadek odpiął konia od wozu i po prostu go puścił, co bardzo mnie zdziwiło, pomyślałem przez chwilę, gdy teraz ucieknie to już po nas. W końcu, gdy już lekko przełknąłem strach i postanowiłem zadać dziadkowi parę pytań:

- Czy ten koń nie ucieknie bez łańcucha i gdzie mamy mieszkać, bo nie widzę domu???

Na to dziadek się roześmiał pełnym głosem i powiedział:

- O konia się nie martw tu wszędzie, jest jego dom, nie trzeba go zamykać w śmierdzących więzieniach, jak robią to wszędzie ludzie. On jest członkiem rodziny i nigdy nas jeszcze nie opuścił, gdy potrzebujemy, jego pomocy zawsze jest na miejscu. Co do domu zależy jak na to spojrzeć, bo naszym domem jest cała planeta i w każdym miejscu powinniśmy się czuć jak w domu, gdy tak nie jest czas się uziemić, pochodzić boso, pooddychać głęboko i się wyciszyć, znaleźć swoje centrum, ale nie wszystko na raz...

Roześmiał się szyderczo i dodał:

- Chata jest za tymi krzakami.

Powoli ruszyliśmy w stronę krzaków, w ogóle nie byłem przystosowany do tego, by chodzić w tak wysokiej trawie. W parkach, w mieście wszystko zawsze było ładnie skoszone, krzaki wymodelowane a tu jedna wielka puszcza...

Mijając powoli krzaki, pojawiał się w oddali zarys, jakby dachu i komina, podchodząc bliżej, powoli zauważyłem dom, a właściwie prawidłowym określeniem powinna być rudera.

Na domu był dach z trzciny, która niestety swoje najlepsze lata miała już za sobą, miejscami było widać już powoli dziury w dachu. Dom na zewnątrz był zrobiony z grubych bali drewnianych, które też już miejscami były ostro zaatakowane przez korniki. Południowa część domu była porośnięta jakimś pnączem, przez co wcale nie było widać domu w tych krzakach. Okna domu były drewniane, pięknie zdobione z drewnianymi drzwiczkami, które można było zamknąć, gdy na przykład zbliżała się burza. Przed domem była ogromna studnia z wielkim kołem, którym można było kręcić, by wyciągnąć z niej wodę. Nim weszliśmy do środka domu najpierw przechodziliśmy przez dużą, jakby altankę coś w stylu werandy. Była dość jasna z otwartą ścianą w kierunku wschodnim tak, by poranne promienie słońca wpadały prosto do domu przez okno i budziły mieszkańców, co okazuje się bardzo ważne, jak się później dowiedziałem. Gdy chciałem wejść do domu, nagle dziadek mnie powstrzymał i powiedział:

- Mój drogi najpierw ściągamy buty, bo byliśmy dopiero w mieście, a tam jest masa negatywnej energii, która już nam się przykleiła do nóg, nie widzisz jej, ale ona powoli wspina się po tobie do góry i czerpie z ciebie energię; musisz zdjąć buty i tą miotełką z gałązek brzozy, otrzepać swoje nogi, by cała zła energia została na zewnątrz domu!

Trochę mnie to zdziwiło, pierwszy raz słyszałem takie dziwactwo, ale cóż pomyślałem, dziadek świruje, ale zrobię to lepiej, bo jeszcze się wkurzy na dzień dobry, a tego wolałem uniknąć. Po oczyszczeniu nóg ze złych energii weszliśmy do domu przez stosunkowo niskie drzwi. Dziadek musiał się mocno pochylić, by nie uderzyć głową w futrynę. Weszliśmy najpierw do sieni, była dość ciemna i mała. Stała tam drabina, która prowadziła na strych, gdzie widziałem, wisały całe pęki różnych ziół, chyba się suszyły, tak przynajmniej to wyglądało. Z tyłu było wejście do magazynu drewna, gdzie było przechowywane całe drewno do opalania domu w zimie. Po prawej stronie było wejście do spiżarni, stało tam masę różnych słoiczków z różnymi owocami, jakieś syropy i inne przetwory. Po lewej stronie było wejście do pokoju. Dziadek otworzył drzwi i zawołał:

- Żono mamy nowego mieszkańca poznaj naszego wnuka!

Z bujanego fotela wstała starsza pani i podeszła do mnie, gorąco mnie uścisnęła, wydawało się, że bije od niej jakieś niewidzialne ciepło. Twarz miała bardzo przyjazną, jakbym ją znał już od dawna, pomimo że widzę ją pierwszy raz...

- Witaj w twoim nowym domu! Zawołała ciepłym głosem babcia.

Teraz w końcu miałem chwilę czasu, by się rozejrzeć po pokoju; był troszkę ciemny, po lewej stronie stał stół, na którym były jakieś zielone rośliny, trochę jabłek i gruszek, kawałek dalej stała szafka, gdzie były talerze, miseczki, garnki i kubki. W lewym rogu pokoju stała wanna, w której można było się wykąpać; na środkowej ścianie pokoju były dwa okna, przez które można było zobaczyć zarośnięty ogród. Pośrodku pokoju stało biurko, krzesło i duży fotel. Trochę dziwnie to wyglądało, jakby jakieś pomieszczenie służbowe, po prawej stronie w rogu było duże łóżko, gdzie spał dziadek z babcią. Obok stała duża

szafa, a w niej cała masa książek; ogólnie to książki były wszędzie na różnych półkach w całym domu nawet pod sufitem. Za nią stała jeszcze jedna szafa z ubraniami. Po prawej stronie od wejścia stał ogromny piec kaflowy, pierwszy raz coś takiego widziałem. W miastach przecież już nie było pieca, tylko ogrzewanie miejskie, które niestety, gdy nie było prądu, nie działało i wtedy był problem. Tu akurat było to lepiej rozwiązane, bo mieszkańcy sami mieli to pod kontrolą. Obok pieca była mała drabinka, która prowadziła na górę:

- Kochany tam u góry nad piecem masz pościelone miejsce do spania, które możesz traktować jak swój pokój - powiedziała babcia.

Powoli zapadał już wieczór, po tym całym dniu pełnym wrażeń miałem już dosyć i po prostu już chciałem iść spać, gdy zacząłem wchodzić już nad piec, dziadek zawołał:

- Chłopcze przed spaniem zawsze należy umyć swoje stopy to starodawna wiedza spisana już w świętych księgach, ale ludzie często o niej nie wiedzą. Przez cały dzień, szczególnie w miastach zbierają się na twoich nogach złe energie, złe byty, a wieczorem gdy idziesz spać, energie te niczym śluz, zaczynają się po tobie wspinać do góry, przez co rano budzisz się zmęczony, ale gdy umyjesz swoje stopy przed spaniem, rano wstajesz rześki i pełen energii.

Zrobiłem to, co dziadek powiedział; oczywiście woda była lodowata, bo nie było tu czegoś takiego jak ciepła woda z kranu, a nawet jeszcze gorzej, bo kranu wcale nie było, że o zlewie już nie wspomnę! Po tym wszystkim wdrapałem się do łóżka nad piecem, by zasnąć, ale okazało się, że był tam już ktoś, ogromny, czarny kudłaty kot, który patrzył na mnie swoimi świecącymi zielono- żółtymi oczami. Położyłem się koło niego, zaczął mrużyć kojącym tonem i zrobiło się naprawdę przyjemnie i zasnąłem.

4. Zawód Szaman

Następnego ranka promienie słoneczne wpadały przez okno i świeciły mi prosto w oczy, jednak muszę przyznać, że rzeczywiście bardzo dobrze się wyspałem, byłem rześki i pełen energii. Dziadek już siedział przy biurku i czytał jakąś książkę, babcia była zajęta rozpalaniem ognia w piecu, bo w nocy był przymrozek i wszystko było białe od szronu, pięknie to wyglądało przez okno. Zszedłem szybko z pieca, a właściwie z łóżka i z uczuciem głodu zapytałem, gdzie śniadanie, ale się rozczarowałem, bo dziadek odpowiedział:

- Nie ma śniadania, tutaj nasz organizm trawi całymi dniami, czyli pracuje, kiedy ma więc odpocząć, gdy ciągle dajemy mu następną pracę do zrobienia? U nas śniadanie zawsze jest po dwunastej, po południu lub jeszcze później. Na początku będzie ci trudno, więc możesz pić sobie soki, które wyciśniesz sobie tą maszynką, ale nie jest na prąd jak te w miastach, lecz kręcąc ręcznie korbką też działa idealnie.

Trochę zdębiałem, jak to usłyszałem, aż mnie ciarki przeszły od stóp do głów, ale cóż zbyt dużego wyjścia nie miałem...

Po chwili babcia zaczęła rozmowę:

- A więc teraz, gdy mieszkasz u nas, pozwól, że wytłumaczymy ci, co teraz będzie cię czekało u nas, bo wiadomo, nie jesteś tutaj na wakacjach, ale to już dalej dziadek ci wytłumaczy;
- Za niedługo miałeś iść do szkoły, ale tutaj nie ma szkoły, ponieważ mieszkamy za daleko od wszelkich miasteczek, ale może to i do dobrze, bo nikt nie wbije ci do głowy niepotrzebne rzeczy. Nie oznacza to jednak, że nie musisz się uczyć! Będziemy z babcią sami cię uczyć. Dostaniesz od nas oprócz podstawowej nauki coś, czego cię w szkole nie nauczą, a będzie to "Wiedza O Życiu!" Jak już zauważyłeś mamy tutaj w domu masę różnych roślin; są to zioła lecznicze- rośliny o specjalnych mocach, które pomagają uzdrawiać chore organizmy ludzi, którzy nie dbali zbyt dobrze o swoje ciała. Całą, naszą wiedzę o nich przekażemy ci! Dodatkowo będą nas odwiedzać różni, chorzy ludzie. Często do nas przychodzą nawet z bardzo

dalekich krajów, bo nigdzie nie potrafią uzyskać pomocy. Będiesz uczestniczył we wszystkich tych spotkaniach oraz będziesz bacznie słuchał i uczył się; ludzki organizm to bardzo skomplikowany system i trzeba bacznie przyjrzeć się wszystkim objawom, by znaleźć ich przyczynę. Niestety w dzisiejszych czasach usuwa się objawy, a przyczyny woli się nie widzieć! To wszystko nie będzie łatwe dla ciebie, ale wierzymy w ciebie, że staniesz się godnym następcą i zostaniesz wielkim Szamanem, bo tak nas nazywają tutaj ludzie, którzy do nas przychodzą po pomoc!

Słuchałem tego jak wryty, przez chwilę myślałem, gdzie ja tu trafiłem do domu wariatów??? Ale patrząc na poważną minę babci i dziadka zauważyłem, że jednak sobie nie żartują:

- Kiedy będziemy zaczynać moje szkolenie? - zapytałem w końcu.
- Od jutra odpowiedzieli mi jednocześnie oboje.

Po tych wszystkich informacjach resztę dnia spędziłem na dworze, oglądając okolice: wszędzie było strasznie dziko i trzeba było uważać, gdzie stawiamy stopy. Okazało się również, że będę miał dwóch nowych przyjaciół, ponieważ wróciły ze swej wycieczki dwa średniej wielkości pieski, które mieszkały u dziadków: jeden nazywał się Fraja a drugi Luna i żeby trio było kompletne, to okazało się, że kot nazywał się Merlin. Po całym dniu pełnym wrażeń, gdzie już moja cała przyszłość została postanowiona w niecałe kilkanaście minut. Wieczorem zasnąłem jak kamień, oczywiście z moim łóżkowym kompanem kotem Merlinem.

5. Mniszek Lekarski

Następnego ranka, gdy wstałem już wyspany z łóżka, babcia oznajmiła mi, że dziś zaczynam swoje szkolenie i mam się ubrać, bo zaraz będę wychodził z dziadkiem zbierać jakieś zioło. Ubrałem się porządnie, bo na zewnątrz z rana nie było zbyt

przyjemnie. Po chwili byliśmy już w drodze z dziadkiem. Zawędrowaliśmy na małą polanę na wzgórzu, która była cała w słońcu, gdzie wszystkie zioła, były już osuszone z rosy od pięknie świecącego słońca. Podeszliśmy do pewnej roślinki: miała ona takie ostre krawędzie, było jej wszędzie pełno, nawet jeszcze dwie miały na długiej łodydze żółty kwiat. Tutaj dziadek zaczął swój wykład:

- To właśnie jest mniszek lekarski, posiada on różne nazwy: dmuchawiec, lwi ząb, koński kwiat, jest rośliną, którą praktycznie każdy z nas zna, ale mało kto przywiązuje uwagę do jego właściwości, a posiada ich bardzo wiele i są bardzo interesujące. Używać można wszystkich części kwiatów; liści i rurek kwiatowych, oraz korzeni, a w Chinach, również używa się jego nasion. Mniszek jest spokrewniony z sałata, jakbyś nie wiedział taką samą, którą możesz w sklepie kupić, tylko ta przeważnie jest już pełna chemii, chyba że weźmiesz tzw. EKO - jest to po prostu zapomniana odmiana sałaty. Liście i kwiaty są bogate w inulinę, gorycze, flawonoidy, karotenoidy, olejki eteryczne, dużo soli mineralnych, potas, magnez, witaminy A, B 1, B 2, C, D oraz kwas foliowy. Do celów leczniczych, liście powinno się zbierać jeszcze przed rozkwitaniem kwiatów, ale ogólnie można je stosować przez cały rok. Z liści można wyciskać sok oczyszczający, który jest moczopędny. Z suszonych liści można zrobić sobie herbaty, czyli napary, które łagodnie pobudzają wątrobę i oczyszczają organizm. Ogólnie mniszek pomaga oczyszczać się wątrobie, co skutkuje oczyszczeniem całego organizmu; stymuluje również pracę nerek i przyspiesza metabolizm, co sprawia, że można go wykorzystać do intensywnej kuracji oczyszczającej organizm. Liście i kwiaty są jadalne, możesz je jeść do woli, robić sobie sałatki, co chcesz, ale liście mają goryczkowy smak, którego można się pozbyć, blanszując liście we wrzątku lub mocząc je w zimnej osolonej wodzie przez jakieś 30 minut, wtedy tracą swój gorzkawy smak. Wywar z zieleń mniszka ma silne właściwości moczopędne i

podczas jego stosowania nie występuje niedobór potasu, ponieważ jest uzupełniany potasem z liści. Liście mają silne właściwości przeciwutleniające; kwiaty mniszka zawierają witaminę A, B, C, D mają bardzo dobry wpływ na wątrobę, poprawiają jej funkcjonowanie, pomocne w chorobach wątroby oraz przy uszkodzeniach wątroby przez substancje toksyczne. W testach na szczurach wykazano, że kwiat mniszka był w stanie zregenerować wątrobę, można również korzystać przy marskości wątroby. Przyjmowanie kwiatów zwiększa wydzielanie żółci, co pomaga w trawieniu, również można stosować w bezsenności, braku kwasu solnego oraz przy problemach z trawieniem. Kwiaty mniszka działają krwiotwórczo i wzmacniająco, mają właściwości oczyszczające organizm z toksyn oraz ze związków azotowych z organizmu. Napar z kwiatów robimy sobie na pół litra wrzącej wody, dodajemy łyżkę kwiatów, parzymy 10 minut, pijemy pół szklanki 2-3 razy dziennie. Mniszek również jest pomocny przy niewydolności nerek, zapaleniu dróg moczowych, w obrzękach spowodowanych ograniczonym wydzieleniem moczu; z kwiatów można robić syropy na problemy z górnymi drogami oddechowymi. Mniszek poprawia również funkcjonowanie trzustki, można stosować po przebytych chorobach wątroby, by pomóc wątrobie się odbudować, przy zastoju żółci oraz profilaktycznie, przeciw tworzeniu się kamieni żółciowych. Pomocniczo można stosować w reumatyzmie i dnie moczanowej; również odkryto, że wzmacnia pozytywnie układ odpornościowy organizmu, dlatego warto go stosować, gdy często chorujemy. Jest często stosowany w stanach przedcukrzycowych, gdy sok z mniszka używamy zewnętrznie, regeneruje on naskórek, przyspiesza gojenie ran; świeży sok można wykorzystać na brodawki i kurzajki, poprawia działanie układu nerwowego dzięki cholinie i asparaginie. Odkryto również, że mniszek zabija komórki rakowe lepiej niż chemioterapia, ponieważ zdrowe komórki nie zostają naruszone, a chore rozkładają się po 48 godzinach. Stałe stosowanie mniszka może

pomóc pozbyć się komórek rakowych. Jest już przykład pewnego pana, który już nie miał szans na przeżycie, ale zaczął pić dużo herbaty z mniszka i po czterech miesiącach choroba ustąpiła. Tylko trzeba uważać, jeżeli ktoś ma uczulenie na lateks oraz z chemicznymi tabletkami moczopędnymi, bo wtedy może mieć miejsce kumulowania się za dużej ilości potasu, co może doprowadzić nawet do śmierci! Oczywiście nie używamy go również z lekami przeciwzakrzepowymi. Ale to jeszcze nie wszystko, jeżeli chodzi o jego cudowne właściwości, na razie omówiliśmy sobie kwiat i liść, ale mamy teraz jesień jest jeszcze jedna część, której tutaj nie widzisz to korzeń mniszka! Po niego dzisiaj przyszedliśmy tutaj, będziemy go wykopywać sobie teraz; musimy wykopać je tak, żeby były całe i wyłącznie grubości ołówka lub grubsze, później będziemy je dokładnie czyścić w domu i będziemy suszyć w temperaturze do 40 stopni. Korzeń zawiera również wiele witamin: C, A, B, sole mineralne, cukry, fitosterole- są to substancje obniżające cholesterol, związki gorzkie, kwasy organiczne oraz inulinę, a ta jest naturalnym probiotykiem, ponieważ jest pożywnością dla naszych bakterii w jelitach. Ma działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe, obniża cholesterol, zawiera również sole potasu. Możemy robić sobie odwary nalewki z niego, które często są stosowane jako środek pobudzający czynność wątroby. Korzeń ma właściwości oczyszczające organizm z toksyn i związków azotowych. Ze względu na dużą zawartość inuliny w korzeniu, polecany jest, jako składnik diety przy lekkich stanach cukrzycy i miażdżycy, ponieważ inulina obniża poziom cukru we krwi i pomaga obniżyć cholesterol. Odwar z korzenia robimy sobie tak, weźmiemy sobie dwie łyżki korzenia, zalewamy go dwoma szklankami wody i gotujemy pod przykryciem przez 5 minut, pijemy pół godziny przed jedzeniem pół szklanki. Posiada również działanie antynowotworowe, zabija chore komórki w 48 godzin, ale trzeba stosować go kilka miesięcy regularnie,

często stosuje się go jako ochronę na wątrobę w schorzeniach uszkadzających wątrobę w zapaleniach wątroby, gdy wytwarzamy zbyt mało żółci, w zastoju żółci, profilaktycznie, żeby nie wytworzyły się kamienie żółciowe, również pomocny, gdy mamy za mało soków żołądkowych. Warto korzystać z niego w problemach trawiennych, poprawia trawienie, jest również moczopędny, jest pomocny w chorobach alergicznych. Wracając do właściwości antynowotworowych, naukowcy odkryli, że zabija tylko chore komórki, a nie zdrowe jak chemioterapia, wykryto również, że cała roślina ma działanie antynowotworowe, a nie tylko jakieś substancje z niej wyciągnięte, czyli po prostu potrzebna nam jest cała roślina. Pomaga w walce z anemią, wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza stany zapalne, jest również pomocny w leczeniu trądziku i chorób dróg moczowych. Z korzenia można również zrobić wyciąg alkoholowy, tniemy do niego korzeń na małe kawałeczki, zalewamy wódką w proporcji: 1 (mniszek) do 3 (alkohol), zostawiamy na dwa, trzy tygodnie, filtrujemy i zażywamy 10 do 20 kropli z wodą 3 razy dziennie nie dłużej niż 6 tygodni. Ale, żeby tego wszystkiego było jeszcze mało, mniszek posiada również całkiem inne zastosowanie, a mianowicie możemy zrobić sobie kawę z niego, tu również bierzemy korzenie, tniemy na małe kawałeczki, wkładamy do piekarnika i w temperaturze około 150 stopni Celsjusza zostawiamy na około dwie godziny. Po tym czasie będą już ładnie ciemnobrązowe wtedy są gotowe. Bierzemy sobie jedną lub dwie łyżeczki na szklankę wody, gotujemy około 10 minut na wolnym ogniu, precedzamy i abrakadabra-kawa gotowa można sobie popijać. Ewentualnie można dodać cynamonu i miodu, niektórzy dodają też kakao jeszcze. Powstaje nam tu o wiele zdrowsza kawa niż ta, którą wszyscy ludzie piją wokół i wyrządzają sobie nią szkodę. Jeszcze jest jedna rzecz, o której bardzo mało ludzi wie, a którą tobie teraz przekażę, gdy mniszki mają ostre krawędzie, rosną przeważnie w słonecznym miejscu,

natomiast gdy liście są okrągłe, przeważnie stoją w miejscach wilgotnych i półcieniu. Jak mniszki mają ostre krawędzie w swoich liściach, pomagają zwiększyć spirytualny rozwój, natomiast kiedy mają okrągłe listki, zwiększają ruch cieczy w naszym organizmie, czyli również oczyszczanie. Jego gorzkie substancje, które zawiera, pomagają również w zaparciach, ponieważ pomagają odprężyć jelita.

Nagle z krzaków obok wyszła babcia i z uśmiechem na twarzy zaczęła:

- Widzę, że dziadek już prawie wszystko ci powiedział, ale są jeszcze pewne inne moce, które ma mniszek, a mianowicie magiczne, tak dobrze słyszałeś magiczne, bo między niebem a ziemią jest więcej rzeczy, niż nam ludziom się wydaje! A więc tak, mniszek to zdecydowanie energetyczny kwiat, likwiduje smutek i melancholie, pozwala zachować równowagę psychiczną, działa ochronnie i oczyszczająco, usuwa stres, pomaga się odprężyć, łagodzi pracoholizm, usuwa lęki związane z pracą. Dmuchawce mają moc przyciągania miłości, pomagają odnaleźć drugą połówkę, pomaga wprowadzić harmonię w związkach, ma właściwości przyciągania pieniędzy, na przykład może pomóc zrobić dobrą inwestycję lub uda się coś sprzedać. Chroni przed zazdrością i zawiścią na tle materialnym, pomaga odejść od partnera, którego już nie kochamy i znaleźć nową miłość. Pomaga zdobyć uznanie innych, idealny na wszelkiego rodzaju rozterki sercowe, gdy coś nas męczy, mamy jakieś zmartwienia warto iść na łąkę pełną mleczy i wyszeptać swoje troski, a magiczna moc mniszka w niedługim czasie pomoże usunąć wszystkie zmartwienia. Stare szeptuchy za pomocą kwiatów mniszka, potrafią wygonić wszelkie choroby. Według dawnej legendy kiedyś na ziemi mieszkały istoty magiczne: elfy, wróżki, rusałki, gnomy i inne, ale gdy na ziemi pojawił się człowiek, istoty te bały się tego agresywnego bytu i zaczęły ukrywać się w lasach, pod ziemią, a niektóre z nich tak kochały słońce, a

miały tak piękne i jaskrawe suknie to poszły na łąki i tam przykucnęły, i zamieniły się w mniszka.

Po tych wszystkich informacjach stałem jak wryty, nigdy nie spodziewałem się, że jedna tak mała roślinka może mieć taki potencjał! Do tej pory myślałem, że gdy coś nam dolega pomóc nam może tylko lekarz, a tu okazuje się, że jedna roślina potrafi załatwić już tyle rzeczy!! Kopaliśmy z dziadkiem korzenie mniszka cały dzień tak długo, że wieczorem wracaliśmy do domu z dwoma pełnymi koszami korzeni, które teraz trzeba szybko rozłożyć do suszenia.

6. Dlaczego Ludzie Chorują

Kolejnego dnia z rana wstając, dziadek jak zawsze siedział przy swoim biurku i czytał książki, ale w pewnym momencie zerknął na mnie i zapytał:

- Chłopcze, czy ty wiesz, dlaczego ludzie chorują? Skąd tyle ludzi dziś ma takie przeróżne dolegliwości? Dlaczego wszyscy wokół cierpią i umierają? Kiedyś tego nie było, więc masz jakiś pomysł?

Tu mnie dziadek bardzo zaskoczył, bo nigdy się nad tym nie zastanawiałem, rzeczywiście przypominam sobie, gdy chodziłem kiedyś z tatą do lekarza to były tam kolejki takie, że gdy przyszliśmy rano to niekiedy, dopiero wieczorem byliśmy przyjęci. Staliśmy tam cały dzień razem z innymi chorymi ludźmi i ogólnie był to bardzo smutny obraz. Dziadek, widząc moje zakłopotanie i że nie bardzo wiedziałem, co mu powiedzieć zaczął mówić:

- Widzisz w roku 1900, powoli już zaczęła się industrializacja- prosto mówiąc, niby polepszenie naszego komfortu życia, zaczęto ingerować w uprawy, sztucznie przedłużać termin spożycia żywności; prostym przykładem są tu konserwy, które zawierają w sobie pełno bisfenolu A, jest to pewnego rodzaju plastik, który potrafi wyrządzić wiele szkód w

naszym organizmie i tu zaczęły się już powoli pierwsze choroby ludzi. Obecnie mamy już dużo gorzej, coraz więcej jedzenia wychodzi prosto z laboratorium; mamy tysiące dodatków smakowych, potrafimy zrobić napoje, które smakują na owoce, gdzie owoce nawet nie były umyte w tej wodzie! Sytuacja jest bardzo poważna, zwierzęta, które są hodowane na mięso, są pompowane antybiotykami, hormonami, karmione są paszami, które były modyfikowane. Ich naturalne geny nie są już takie, jakie kiedyś były, dodatkowo wszystko jest pryskane i nie jeden raz, ale niekiedy nawet i kilkanaście razy nim my to zjemy. Jedną z bardzo niebezpiecznych substancji jest glifosat, ten jest teraz już prawie wszędzie: w jedzeniu, w wodzie po prostu wszędzie, a problem jest taki, że ta substancja wchodzi w reakcje z innymi rzeczami i wszystko to, staje się po prostu nieprzewidywalne! Tu na przykład bardzo paskudną reakcją jest jelito ciekące, którego przyczyną jest jedzenie pieczywa, a przecież wszyscy to jedzą i kiedyś też jedli i nikt nie był chory? Widzisz i tu jest pies pogrzebany, bo człowiek zaczął bawić się w Boga i sztucznie zaczął polepszać nasiona pszenicy, by miał z nich więcej, by była odporniejsza na choroby, by było więcej glutenu w niej, a gluten to nic innego jak klej, który zakleja nasze jelita. Normalna jego ilość była nieszkodliwa dla nas, ale obecne ilości już stanowią problem, ale piekarz się cieszy, bo chleb się lepiej klei! Ale to nie jedyny problem, bo gluten reaguje z glifosatem i rozszczelnia nam jelita; niszczą się wtedy kosmki jelitowe i do krwi przedostają się rzeczy, które tam nigdy nie powinny się znaleźć! Pomijam już tutaj fakt, że obecnie chleb to całe laboratorium, ponieważ dodają tam tyle polepszaczy i innego świństwa, że osobiście zmieniłbym nawet modlitwę Ojczy Nasz, a mianowicie fragment „chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj” na »trucizny naszej powszedniej daj nam dzisiaj«!!! Dodatkowo w jelitach mamy też bakterie pożyteczne, które na jelicie tworzą pewną barierę, która również uszczelnia nasze jelito,

można sobie to wyobrazić, jakby symbiozę, bakterie jedzą co im damy i za to dają nam to, co przetworzą, czego my potrzebujemy. Jednak kiedy my jemy truciznę, to trujemy te bakterie i one umierają, zanika bariera ochronna, która tworzą, a na ich miejsce zasiedlają się bakterie nam niesprzyjające i zaczynają, zamiast dobrych rzeczy dla nas dawać nam toksyny, co obciąża cały organizm. Przez takie ciekące jelito do organizmu dostają się toksyny, niestrawione białka, i inne niechciane rzeczy, przez co mocniej musi pracować wątroba, by wyłapać te wszystkie rzeczy, w końcu zaczyna być przeciążona i nie daje rady, wtedy zaczynają nerki to oczyszczać, w końcu te też nie dają rady, wtedy już zaczynają się różne choroby, ponieważ organizm zaczyna upychać wszystkie "śmieci", 'gdzie się da. Jako następne wkraczają błony śluzowe, by oczyszczać organizm z toksyn: pojawiają się upławy, katar, zapalenie zatok, kaszel ze śluzem, mało kto wie, ale ten śluz jest wysoce toksyczny i koniecznie trzeba go wypluć, gdy to odkaszlniemy, nigdy nie połykać!!! Gdy błony śluzowe nie dają rady, zaczyna działać nasz największy organ, a mianowicie skóra, gdy zaczyna się oczyszczanie przez skórę widać to bardzo szybko, bo od razu mamy wysypki, pryszczki, zapalenia, egzemy, atopowe zapalenie skóry, łuszczycę i wiele innych, ale my, zamiast to zrozumieć i zlikwidować przyczynę, to my smarujemy tę skórę sterydami, by zatrzymać objawy i wszystko jeszcze pogarszamy. Organizm wtedy szuka innych dróg, by upchnąć te toksyny i powstają coraz to nowe objawy, które nazywamy chorobami. Również gdy zaczynamy się pocić, nasza skóra zaczyna wyrzucać z siebie toksyny; bardzo popularne są na przykład w Rosji tak zwane "banie" - są to miejsca, gdzie wszyscy się po prostu wygrzewają i wylewają poty, ale bardzo ważne jest, żeby po takim spoceniu się po prostu się umyć, żeby zmyć z siebie wszystkie toksyny, które wypociliśmy. Jeżeli tego nie zrobimy to większość tych toksyn, znowu się wchłonie z powrotem do

organizmu, ale niestety nowoczesny człowiek, zamiast dać organizmowi się wypocić, używa antyperspirantu, którym się pryska i blokuje pocenie. Antyperspiranty przeważnie zawierają aluminium, które wchłania się przez skórę do organizmu i powoduje bardzo dużo różnych niekorzystnych objawów. Procesu "pocenia się" używa się w dalekich krajach, gdzie szamani, uzdrawiają ludzi. Rozpalają ogniska na plaży, a następnie w ten nagrany piasek zakopują ludzi, by ci się wypocili, takie podniesienie temperatury pomaga oczyścić organizm, ale także temperatura pomaga zabijać różne bakterie na przykład: boreliozę i inne patogeny, ale oczywiście trzeba robić to z rozsądkiem i mieć również zdrowe serce. Objawem oczyszczania organizmu z toksyn jest także wysoka gorączka-to bardzo wielka broń, którą organizm bierze w swoje ręce, opisywał to już pewien profesor Arnold Ehret w 1900 roku, gdzie opisywał to, że gorączka jest wywoływana przez śluzy, które krążą w organizmie i powodują tarcie, które podnosi temperaturę. Dziś wiemy, że te śluzy to bardziej toksyny, ale oczywiście nowoczesny człowiek ma tabletkę na gorączkę i gdy za pierwszym razem organizm osiąga 40 stopni gorączki, to po takiej tabletkę następnym razem jest już tylko 39 stopni i gdy znowu zażywamy tabletkę, to następnym razem mamy już tylko 38 stopni i bierzemy znowu tabletkę, aż następnym razem mamy już tylko 37 stopni, aż w końcu całkowicie gorączka znika. Później nie mamy jej wiele lat i faktycznie jesteśmy zdrowi, aż pewnego dnia nagle dostajemy diagnozę- nowotwór i wtedy dostajemy szoku i mówimy przeważnie, ale przecież cały czas byłem zdrowy przez tyle lat, nawet nie miałem gorączki". Właśnie powodem tego było to, że zabraliśmy organizmowi możliwości oczyszczania się, więc upchał to wszystko w nowotwór. Gdy dostaniemy na przykład biegunki, to nowoczesny człowiek od razu biegnie po tabletkę, bo w telewizji w reklamie widział, że takie tabletki są na takie coś, więc od razu musi je wytestować, więc bierze. Jednak

podczas takiej biegunki organizm potrafi usunąć z siebie bardzo, bardzo wiele toksyn, dlatego ja zawsze jestem wdzięczny za to gdy dostanę biegunki; przegoni mnie parę razy, ale za to potem czuję się dużo, dużo lepiej, a nowoczesny człowiek bierze tabletkę i cieszy się, że nie ma biegunki, a organizm niestety cierpi, bo wszystkie toksyny zostają w środku. Innym objawem jeszcze jest na przykład cukrzyca, pojawia się ona tylko przez to, że dziś mamy w pożywieniu tyle cukru. Kiedyś przez całe życie nie zjedliśmy tyle cukru, co dziś w jeden dzień, dlatego nasze trzustki po prostu wysiadają, ale problem leży w tym, że komórka jest pełna, nie potrafi już więcej glukozy przyjąć, dlatego coraz więcej pływa jej we krwi i powstaje tak zwana cukrzyca. My dajemy insulinę i na siłę próbujemy upchać tę glukozę w tych komórkach, zamiast po prostu przestać żreć ten cukier! Wystarczyłoby tylko zrobić 2 tygodnie głodówki, większość cukrzyc wtedy po prostu znika, ale niestety my wolimy chodzić z tą cukrzycą dalej, jeść wszystko, bo jest nam tak wygodnie. Niestety, kiedy mamy już z 40 lat mamy już tyle toksyn w naszym organizmie, że powoli organizm nie wie, gdzie już ma to wszystko upychać, przeważnie są tylko dwie drogi; pierwsza- zacznie tworzyć nowotwór i wszystkie toksyny upychać w ten nowotwór, druga- organizm zaczyna napełniać żyły od środka tym wszystkim, a żył mamy w organizmie parę tysięcy kilometrów, więc śmiało można tam dużo, dużo napchać i tak powstaje miażdżyca. Kiedy mamy już miażdżycę zmniejsza nam się światło w żyłach, czyli stają się węższe, a krew nadal musi płynąć w tej samej ilości, więc zwiększa nam się automatycznie ciśnienie krwi i powstaje nadciśnienie krwi. Zamiast zrozumieć te przyczyny i zacząć oczyszczać organizm, bierzemy tabletki na serce, tym zmniejszamy pracę serca i krew zaczyna płynąć wolniej i tworzymy niedotlenienie organizmu i tu koło się zamyka. W końcu w pewnym momencie albo dostaniemy zawału, bo żyły nam się całkowicie zatkają, albo organizm zacznie tworzyć

nowotwory i będzie ich coraz więcej. Problem ten jest na tyle szeroki, że dotyczy już nawet teraz dzieci, ponieważ matka, rodząc dziecko, również przekazuje mu wszelkiego rodzaju toksyny, na przykład płód dostaje już połowę rtęci, którą ma w sobie matka, następnie kiedy karmi piersią przekazuje mu jeszcze raz połowę rtęci, czyli dziecko dostaje na dzień dobry już 75% rtęci od mamy, a tych toksyn jest więcej, dlatego mamy coraz więcej przypadków, gdzie rodzą się dzieci, które mają już nowotwory! Sytuacja staje się naprawdę tragiczna, ponieważ ludzie tego nie widzą, co się wokół nich dzieje myślą, że tak ma być, że to jest normalne. Prawda jest niestety bardzo smutna, mamy zanieczyszczone powietrze, ponieważ latają nad nami samoloty, które rozpylają różnego rodzaju świństwa na nas, ma to na celu odbijanie promieni słonecznych z powrotem, żeby ziemia się tak szybko nie ocieplała, co oczywiście jest też totalną bzdurą i spada to na ziemię, zanieczyszczając wodę. Wszystkie nasze uprawy są pryskane tysiącami hektolitrami trucizny, która również trafia do wody. Ludzie zażywają codziennie miliony różnego rodzaju tabletek, a wszystko to w postaci produktów ubocznych trafia do wody. Oczyszczalnie nie potrafią tego oczyścić i wszystko trafia z powrotem do wody i tak powstaje tragiczny koktajl, gdzie sama woda staje się powoli już niebezpieczeństwem, nie wspominając już o całej reszcie!! Także widzisz, mój drogi żyjemy w bardzo ciężkich czasach! Jeżeli tego nie zrozumiesz, przepadniesz tak jak cała reszta ludzi!!

Po tym wszystkim, co dziadek dzisiaj powiedział, czułem się, jakbym był w jakimś filmie, jakimś kryminale; wszystko to dudniło mi w głowie, każde słowo, które powiedział, było dla mnie po prostu ogromnym szokiem! Nigdy nie spodziewałem się, że człowiek może człowiekowi zrobić coś takiego i to tylko, i wyłącznie dla zysku, dla pieniędzy, których i tak nie możemy zabrać z tego świata ze sobą. Było to naprawdę niepojęte w ten dzień, nie potrafiłem już nic więcej zrobić, trząsałem się cały od środka z bezradności i to wtedy chyba narodziło we mnie

coś, coś, przez co chciałem walczyć! Chciałem zmienić „to” w tym świecie! Tymi słowami dziadek osiągnął dokładnie to, co chciał osiągnąć, wzbudził we mnie w końcu zainteresowanie i chęć walki ze złem! Od tego momentu postanowiłem zapamiętać każde słowo, które dziadkowie mieli mi przekazać!!!

7. Jak Poprawić Swoje Zdrowie

Po moich wczorajszych, traumatycznych przeżyciach, wstałem następnego ranka bardzo podekscytowany. Pobiegłem jak najszybciej do dziadka, który rąbał drewno na opał i wołałem głośno dziadku, dziadku chcę koniecznie poznać sposoby, jak poradzić sobie z tymi wszystkimi problemami, o których wczoraj rozmawialiśmy??? Na to pytanie dziadek roześmiał się głośno i powiedział:

- To nie takie proste my z babcią uczymy się tego już całe życie i ciągle jeszcze jesteśmy zaskakiwani, ale wszystko po kolei; najważniejsze musisz być szybki jak zając, czyli musisz zawsze być o krok do przodu od wroga, musisz być sprytny jak lis, żeby zawsze przechytryć wroga i ominąć jego pułapki, musisz mieć wzrok jak orzeł, żeby widzieć każdy mały tekst, gdzie są zastawione pułapki i musisz mieć cierpliwość kota, który cały dzień potrafi czekać na swą mysz, bo czasem na efekty trzeba poczekać! Bardzo ważne jest również to, byś zwrócił zawsze uwagę na to, co nowego bierzesz do ust. Straciliśmy naturalne zabezpieczenie- strach przed nowymi rzeczami, które wprowadzamy do organizmu, ponieważ często nie boimy się, że to, co zjemy, może nas zabić, może to brzmieć śmiesznie, ale strach przed czymś nowym jest to bardzo przydatna rzecz. Często wszyscy łykamy wszystko, co popadnie, ale czasami może się to źle skończyć, ponieważ każdy organizm jest inny; możemy mieć np. alergie na daną rzecz, może wejść w reakcję krzyżową z inna

substancją, może być czymś zanieczyszczona- zawsze należy zachować ostrożność! Tyczy się to naturalnych rzeczy np. jedzenia, ale również chemicznych rzeczy typu lekarstwa. My przyjęliśmy zasadę sprawdzania zawsze nowych rzeczy, a więc, jeżeli to możliwe tam, gdzie mam delikatną skórę powiedzmy wewnętrzną stronę łokcia, tam najpierw wysmaruję trochę danej substancji i czekam od pół do godziny czasu, gdy nic się nie dzieje, nie ma zaczerwienienia, świądu to wkładam kawałek do ust i chwilę to possię, a potem wypluję, jeżeli do godziny czasu nie ma reakcji negatywnej- to zjadam mały kawałek i znów czekam godzinę, jak nic się nie stało, to dopiero zjadam więcej. Metoda ta nie wyklucza całkowicie ryzyka, ale daje już dużo większą pewność, że dana rzecz, nie wywoła efektu negatywnego. Z tej metody korzystamy zawsze chętnie oboje i radzę ci ją zapamiętać sobie. Resztę informacji zdobędziesz w praktyce. Jutro ma do nas przyjść pewien pan, który jest bardzo schorowany, więc słuchaj jutro uważnie!

Po tym byłem bardzo podekscytowany, nie mogłem już się doczekać jutra, godziny dłużyły mi się niesamowicie, a wieczorem nawet miałem problem, by zasnąć, bo czekałem z niecierpliwością na następny dzień!

8. Pan Z Bólem Brzucha (Gluten, Ciekące Jelito, Zmiana Pożywienia)

Następnego dnia wyskoczyłem z łóżka, jak poparzony od razu przebrałem się i usiadłem koło dziadka i czekaliśmy na tego chorego pana.

W końcu nagle ktoś zapukał do drzwi, dziadek poprosił go, by wszedł do środka.

Moim oczom ukazał się ogromnie gruby człowiek, aż podłoga się ugięła pod jego nogami. W pewnym momencie myślałem, że zaraz się zarwie i wpadnie do piwnicy! Pan ten miał pełno

różnych wysypek na skórze, widać było, że ciężko mu chodzić, chyba bolały go stawy, miał również problem z oddychaniem, bo bardzo ciężko sapał. Dziadek poprosił go, by usiadł i opowiedział, co go trapi, i co mu dolega, więc pan ten zaczął opowiadać:

- Aaa aa panie wszystko- bolą mnie stawy, brakuje powietrza, jestem obsypany, wysokie ciśnienie, i najgorsze, z czym tu przyszedłem to ogromne bóle brzucha, które potrafią mnie wyrywać ze snu, a najgorsze są, gdy jem pieczywo i rzeczy przetworzone; proszę, niech pan ratuje, bo nikt nie może mi pomóc!

Dziadek mruknął coś pod nosem i powiedział do mnie: - teraz słuchaj uważnie i się ucz!

- Kiedyś również miałem inne różne dolegliwości i najgorszą z nich był bardzo duży ból brzucha, który przeważnie atakował mnie zawsze w nocy. Ból ten pojawiał się w dolnej części brzucha i przypominał coś, jakby mi ktoś skręcał jelita, albo je po prostu wyrywał ze mnie; budząc się w środku nocy przez ten ból, byłem cały zlany potem, że aż prześcieradło było, tak mokre, że można było je wykręcać. W końcu zacząłem się zastanawiać, co może być przyczyną tego i doszedłem do wniosku, że coś musi być nie tak z moim pożywieniem. Wtedy jedliśmy wszystko, co wpadło nam w ręce, nie było wyjątków, odwiedzaliśmy również bardzo znane restauracje typu fast food. Szybko potem udało mi się powiązać fakty, że problem będzie leżeć przy pieczywie i zacząłem to sprawdzać: gdy zjadłem w ciągu dnia pieczywo, w nocy pojawiały się bóle brzucha, natomiast w te dni, gdy nie jadłem pieczywa, bóle nie pojawiały się, więc znalazłem przyczynę moich bólów brzucha, ale na tym nie koniec. Uciekając od pieczywa, zaczęliśmy kupować inne pokarmy i nagle zaczęły pojawiać się znów bóle brzucha, ale już mniej intensywne, więc pomyślałem, trzeba zacząć czytać składy tego, co kupujemy i tu normalnie uciekł mi grunt spod nóg!!!! Okazało się, że mąka, a mianowicie też i gluten jest praktycznie wszędzie: znalazłem go w sosach,

mięsie, chipsach, ciastkach, makaronach, pasztetach, czekoladach, pizzach, fast foodach, panierkach i wielu innych, jednym słowem znikło bardzo wiele rzeczy, którymi się odżywiałem i pojawił się problem. Ale co jest nie tak z tym pieczywem i glutenem? A więc tak, z tego co udało mi się dowiedzieć, pszenica została po prostu sztucznie zmodyfikowana- podniesiono ilość glutenu w pszenicy po to, żeby móc więcej zarobić na zbożu, a gluten jest po prostu klejem, który pomaga bardzo piekarzom, aby pieczywo lepiej się kleiło i się nie rozpadło. Niestety my tego glutenu nie tolerujemy i okazało się, że w ogóle nikt go, nie potrafi nawet strawić, po prostu brakuje nam jeszcze ileś setek lat ewolucji, by go trawić. Dodatkowo gluten może wywoływać wzdęcia, niestrawność, zapalenia jelit, chorobę crohna, jelito drażliwe, wahania nastroju, fibromialgię, bóle głowy, brak równowagi psychicznej i koncentracji- może powodować też choroby psychiczne jak np. nerwice czy schizofrenię. Ale to nie wszystko, jeżeli chodzi o pieczywo, okazuje się, że zboża są jeszcze opylane glifosatem, a to po to, by zboże równo schło i rolnik nie musiał być zależny od pogody, i sam może sobie ustalić, kiedy będzie młócił zboże- oczywiście nie jest to legalne. Ale co z tym glifosatem jest nie tak? Otóż to, że w kontakcie z glutenem zaczyna nam uszkadzać nasze jelita i zostają one po prostu rozszczelnione. Co to znaczy przeciekające jelito? Przeciekające jelito powstaje właśnie przez gluten i glifosat, ale nie tylko: są też inne przyczyny np. cukier itd. W jelitach mamy kosmki jelitowe pod wpływem pewnych substancji, kosmki te ulegają uszkodzeniu i powstają mikrouszkodzenia, dodatkowo flora jelitowa, która również wyściela jelito, też zostaje uszkodzona i przez to powstaje przeciekające jelito. Ale co robi te przeciekające jelito? Przeciekające jelito przepuszcza różnego rodzaju niestrawione białka, toksyny, i inne niechciane substancje do krwioobiegu, wtedy powstaje cały problem, bo wątroba próbuje to wyłapać, a niestety nie daje rady, nerki również próbują i też nie dają

radę. Wtedy organizm zaczyna to wyrzucać przez błony śluzowe i tu pojawiają się upławy, zapchany nos i inne ekscesy; następnie organizm wysyła niechciane rzeczy przez skórę i pojawiają się egzemy, łuszczyca, trądzik i inne problemy skórne. Ale przeciekające jelito również może być przyczyną jakichkolwiek chorób z dziedziny immunologii. I niestety to wszystko skutecznie otworzyło nam oczy, by trzymać się jak najdalej od mąki pszennej! Ciekawostką jest jeszcze to, że jeden kęs chleba bułki czy ciastka- czegoś z glutenem uszkadza nasze jelito od razu, a powrót jelita do zdrowia trwa dwa miesiące! Jeżeli po miesiącu czasu znów ugryziemy kawałek chleba, to niestety te dwa miesiące znów zaczynają się od nowa. Z niektórych badań znów wynika, że samo powąchanie, czy patrzenie na pieczywo już inicjuje negatywne efekty w naszym jelicie. Po pieczywie przyszedł czas na cukier, ponieważ jako dziecko miałem już zrobioną krzywą cukrową i wyszła mi nietolerancja glukozy, czyli stan przedcukrzycowy, postanowiliśmy się z tym też rozprawić w końcu i wykluczyć ile się da z jedzenia. Niestety po wejściu do sklepu znów był olbrzymi problem. Ale czemu chcę unikać cukru? Widzisz, cukier jest dla nas w nadmiarze bardzo szkodliwy, a dziś cukier jest praktycznie wszędzie i na dodatek w zabójczych ilościach. Doszło do tego, że dziś w jeden dzień zjadamy tyle cukru, co kiedyś przez całe życie, więc wcale się nie dziwię, że trzustka nie daje rady tego wszystkiego przetworzyć i w końcu przestaje pracować. Ale nie tylko na cukrzycy się kończy problem, bo również cukier zakwasza nam silnie organizm, co może przyczyniać się do powstawania nowotworów. Zakwaszony organizm próbuje się odkwasić, czyli zaczyna wyciągać wapń z kości, a wtedy zaczyna się osteoporoza; zęby zaczynają się sypać, dzieci i dorośli są silnie pobudzeni przez cukier, co za tym idzie- wahania nastroju, agresja. Jeszcze gorszym faktem jest to, że cukier ma praktycznie identyczną cząsteczkę jak witamina C, a to już jest problem, ponieważ większość z nas ma za mało

witaminy C i wtedy cukier zajmuje jej miejsce- praktycznie we wszystkich komórkach. Jeszcze gorsze jest, gdy dostanie się do oka, bo oko jest zbudowane z dużej ilości witaminy C, wtedy mogą zacząć się problemy ze wzrokiem. Nadmiar cukru jest też mile widziany przez candidę, jest to grzyb, który ma prawie każdy, ale gdy damy mu zbyt dużo cukru to zaczyna się rozrastać i robi poważne problemy! Dlaczego candida się rozrasta?- ponieważ jest naszym strażnikiem- bez candidy cukier, który spożywamy prawdopodobnie, by nas zabił, więc candida nas po prostu chroni przed tym cukrem. Gdzie możemy znaleźć w sklepach cukier? Cukier jest praktycznie wszędzie w pieczywie, ciastach, czekoladach, jogurtach, mlekach, sosach, w różnych napojach - tam nawet dodaje się soli, by móc dosypać jeszcze więcej cukru, mięsie, kiełbasach, szynkach, serach, sosach, w niektórych warzywach i owocach w puszcze, dżemach, a nawet w niektórych lekach, oraz praktycznie w każdej przetworzonej żywności. Co do cukru to są jego różne formy i nazwy, ukrywa się pod nazwami takimi jak: dekstroza, glukoza, maltodekstroza, syrop cukrowy, syrop z kukurydzy, fruktoza, ale najgorszym chyba jest według mnie - syrop glukozowo- fruktozowy, który naprawdę sieje ostre spustoszenie w organizmie i przyczynia się do stłuszczenia wątroby. Ale to jeszcze nie wszystko, często idziemy do lekarza na jakieś badania i nagle dowiadujemy się, że mamy wątrobę alkoholika, a my na to: - ale panie doktorze ja nigdy alkoholu nie piłem!!! Skąd teraz takie coś? Dlatego, że spożywamy cukier, a ten szczególnie; syrop glukozowo- fruktozowy odkłada się wokół wątroby, ale również w jelicie cukier fermentuje i powstaje z niego alkohol i tu nie pijąc alkoholu, wytwarzamy go sami, w organizmie i mamy po prostu wątrobę alkoholika. Dobrze, ale co na to nasze bakterie jelitowe one przecież potrzebują cukru do jedzenia? Przybliżę tu taki prosty przykład; zjadając jeden batonik taki popularny, który możemy kupić wszędzie w sklepach, tym jednym kęsem

zabijamy 50% naszych bakterii jelitowych, oczywiście tych pożytecznych, a na ich miejsce zasiedlają się te złe bakterie. Następną rzeczą, którą zaczęliśmy unikać to były dodatki do żywności, czyli różnego rodzaju numery "E". Tu ich paleta jest bardzo szeroka, są produkowane z przeróżnych rzeczy typu odchody bakterii z owadów, z trocin i wielu innych niesmacznych rzeczy. Często są to polepszacze smaku, kolory, smaki i inne. Nie będę tutaj wszystkich po kolei opisywał, bo powstałaby z tego bardzo gruba książka, ale na dwa "E" trzeba zwrócić szczególną uwagę. Pierwszy to aspartam E-951, często występuje w produktach Light, czyli tych, gdzie nie ma cukru, ponieważ jest słodzikiem, jednak substancja ta jest dość szkodliwa do tego stopnia, że może wywoływać cukrzycę, bo organizm czując słodkie, daje sygnał do trzustki wytwarzającej insulinę, a tu nagle nie ma cukru i tak kilkadziesiąt razy pod rząd, aż w końcu trzustka powie, pocałuj mnie gdzieś i przestaje produkować insulinę; to tak wytłumaczone w prostym skrócie. Innym złym podejrzeniem jest to, że może wywoływać nowotwory mózgu, co dla mnie już nie jest śmieszne. Drugim numerem, na który musimy bardzo uważać to E-621 glutaminian monosodowy: często używany w chipsach, mięsie, maggi, fast foodach, i wielu innych gotowych produktach; czasami występuje też pod nazwą ekstrakt drożdżowy. Substancja ta zaostrza nasz apetyt do tego stopnia, że nie potrafimy po prostu przestać jeść, dodatkowo są również podejrzenia, że może wywoływać nowotwory. Tych numerów i składników jest coraz więcej, i ciągle ich przybywa, trzeba na to po prostu zwrócić uwagę. Można wspomóc się też aplikacjami do kontroli tego, jeżeli mamy telefon. Znajomi korzystają z aplikacji o nazwie "zdrowe zakupy", pokazuje ona buźki, czy coś jest ok, czy nie. Następnie z diety zostały u nas usunięte produkty genetycznie manipulowane, czyli GMO; na przykład popularna u nas skrobia modyfikowana- produkty te są nieprzewidywalne, co zauważyliśmy, że po ich spożyciu

bardzo szybko dochodzi do uszkodzenia jelita i jego rozszczelnienia, co może stwarzać paskudne problemy zdrowotne. Dodatkowo, co zauważyliśmy, GMO jest tak stworzone, by dawało więcej plonów, ale było też odporne na szkodniki, a tu zawierają one pewne substancje, które mają uszkadzać jelita szkodników, które je zjadają. Co do GMO można tu przytoczyć historię rolnika z Niemiec Gottfried Glöckner, który wziął udział w badaniu GMO na swoich krowach, gdzie karmił je tylko paszą GMO, eksperyment skończył się tragicznie, krowy padały jedna po drugiej, niektórym odpadły nawet wymiona: w mleku była krew i ropa, rolnik ten stracił wszystko, i musiał przejść przez wiele procesów sądowych, bo później by ukryć ten eksperyment, chcieli zwalić winę na niego, ale udało mu się obronić przed zarzutami, jeżeli znacie niemiecki, możecie to sobie zobaczyć na YouTube, ale jest w języku niemieckim. Będąc już przy GMO i krowach-przestaliśmy również jeść nabiał, a powodów było kilka: mianowicie sama produkcja tego specyfiku już odstrasza; nie ma to już nic wspólnego z zadowoloną krówką na wsi- dziś taka produkcja wygląda straszliwie. Ale nie przez to zrezygnowaliśmy, innym powodem było to, że silnie śluzuje nasz organizm, a to już wywołuje różnego rodzaju choroby. Idąc tym tropem, często można zauważyć przy przeziębieniach, że po spożyciu nabiału następuje silne pogorszenie się objawów, głównie nasilony katar i zapchany nos. Kolejną sprawą jest to, że my po prostu nie do końca trawimy nabiał. Często może wystąpić nietolerancja mleka, szczególnie przez laktozę, tu lepszą opcją jest już zostawienie takiego mleka, by skwaśniało, wtedy bakterie zjadają laktozę i mamy probiotyk, oczywiście mowa tu o mleku prosto od krowy, a nie wyrobu mleko podobnego z marketów, bo to z mlekiem nie ma już nic wspólnego, ponieważ są wyciągnięte z tego już tłuszcze i jest podgrzane. Dodatkowo, jeżeli krowy były karmione GMO, to również toksyny z pożywienia są w mleku. Często bywa tam też ropa z zapalonych wymion

krów, co nam już absolutnie odebrało apetyt na takie produkty. Inną rzeczą, jaką jeszcze zauważyliśmy, było to, że po spożyciu nabiału nasz pot zmieniał zapach na bardzo nieprzyjemny o zapachu bardzo kwaśnym, takim specyficznym i obrzydliwym. Ten zapach miał na sobie pewien mój kolega, który kiedyś pił z 3 litry mleka dziennie i było go już można wyczuć na odległość. Po mleku przyszedł czas na jajka z nimi dość długo, żyliśmy w zgodzie, ale w końcu nasze organizmy były już na tyle czyste, że po prostu przestały nam służyć. Zauważyliśmy, że po spożyciu jajek nasza skóra, a właściwie jej kondycja się pogarsza, co sugerowało, że organizm coś z siebie usuwa, a dodatkowo śluzowały nasz organizm, co objawiało się tym, że zatykał się nos po 30 minutach od zjedzenia jajek i był problem z normalnym oddychaniem przez nos, co sugerowało nam, że organizm zaczyna się oczyszczać również przez błony śluzowe. Ale teraz, dlaczego te jajka nam tak szkodzą; nie są to przecież tanie jajka z marketu, tylko drogie, wiejskie od lokalnych małych rodzin, które hodują je tylko dla siebie??? Otóż problem leży w tym, że kura jest też organizmem żywym i ma też swoje mechanizmy usuwania toksyn, i niestety wpycha swe toksyny również w jajko. Jeżeli kura jest karmiona paszami, gdzie jest GMO to już, jest duży problem, bo to trafia automatycznie do jajka. Ale przecież na wsi kury nie karmi się paszami? Oczywiście na wsi karmi się kury resztkami jedzenia, ale również chlebem i zbożem, i tu mamy problem, bo wiemy, że chleb bardzo nam szkodzi no i zboża już też nie są tym, czym były kiedyś. Po wielu modyfikacjach i poprawkach bardziej szkodzą, niż pomagają, i to trafia wszystko do jajka, bo kura to usuwa z siebie. Podobnie jak kobieta oddaje część toksyn do płodu podczas ciąży, a potem ludzie się dziwią, że dzieci, które się rodzą, na starcie już są chore lub mają raka. Nie wspominał tu już nawet o tym, że większość jajek na rynku to jajka z chowu klatkowego, gdzie kury są szpikowane antybiotykami, hormonami i Bóg wie czym

jeszcze; lub z wolnego wybiegu, lub ściółkowe, gdzie sytuacja wcale nie jest dużo lepsza. To wszystko przekonało nas do pożegnania się z jajkami. Chyba że, uda nam się znaleźć czasem w dzikiej naturze, to te zjemy, bo nie mamy tu kur, ponieważ jest tu dużo lisów i kury nie mają szans, ale gdybym sam je hodował, korzystałbym z umiarem z jajek. Ostatnią rzeczą, z jakiej zrezygnowaliśmy, było mięso, pomimo że, bardzo je już ograniczyliśmy, ciągle było, a zwłaszcza tłuszcze zwierzęce typu smalec. W pewnym momencie postanowiliśmy, że nie będziemy już jeść mięsa. Po jakimś czasie chcieliśmy jeszcze raz spróbować zjeść mięso, ale wtedy stało się coś nieprawdopodobnego, po prostu nam nie smakowało, było bardzo niesmaczne i dosłownie utkwilo nam w buzi i nie dało rady go przełknąć. Ale dlaczego, zrezygnowaliśmy z mięsa? Głównie z powodów etycznych to po pierwsze, ponieważ zwierzęta teraz są hodowane w straszliwych warunkach, co dla mnie jest identyczne z obozami koncentracyjnymi dla zwierząt. Oczywiście są wyjątki, gdzie zwierzęta są hodowane jak dawniej, czyli mają dostęp do świeżego powietrza, jedzą naturalny pokarm nie jakieś pasze, nie są faszerywane antybiotykami, czy hormonami wzrostu i innymi rzeczami. Drugim powodem były przyczyny zdrowotne, ponieważ mięso niestety nam szkodzi, zalega nam w jelitach nawet trzy dni, a takie mięso niestety, ale po prostu zacznie gnić w naszych jelitach, co może uszkodzić jelita i po czasie może powstać rak jelita lub inne nowotwory. Dodatkowo mięso z takich ferm, a jest to praktycznie każde mięso z marketu, bo normalna mała gospodarka nie obsłuży sklepów w całym kraju - jest pełne toksyn; na przykład z pasz lub innych dodatków, ale jeszcze innym aspektem jest to, że gdy zwierzęta idą na taki ubój, to one to czują i są już pełne stresu. Te hormony stresu pozostają w mięsie po ich śmierci i my je zjadamy. Kiedyś gdy rolnik trzymał zwierzę, które chciał zjeść, a w momencie uboju zwierzę nie przeczuwało, że zaraz zginie, dlatego nie było

zestresowane, lub było, ale bardzo krótko. Dziś taki okres stresu może trwać nawet kilka dni, ponieważ sam transport zwierząt do rzeźni to już wielki stres, gdy teraz zjadamy mięso z tymi hormonami stresu, sami stajemy się agresywni i zestresowani, a stres bardzo nam szkodzi, a będąc agresywnym często wybuchają kłótnie w rodzinach o nic lub o jakąś głupotę i tu może być przyczyną jedzenia mięsa właśnie. Mitem również jest to, że Wit B 12 znajduje się w mięsie, lecz tylko w surowym; mięso po obróbce termicznej już jej praktycznie nie ma. Będąc już przy mięsie, podzieliliśmy je na dwie kategorie, ponieważ ryby też należą do mięsa, a ryby przestaliśmy jeść na równo z glutenem, a mianowicie pieczywem, ponieważ zauważyliśmy, że ryby są bardzo zanieczyszczone. Morza dziś to olbrzymie śmietniki pełne plastiku i innych toksyn, które z wodą z rzek spływają do nich. Dodatkowo, jak pomyślimy, ile już statków zatonoło z różnego rodzaju odpadami, ile razy już wylewano toksyczne odpady do morza nie wspominając już o katastrofie w Fukushimie. Jeszcze gorzej ma się sytuacja ryb w przepelnionych stawach hodowlanych. Tam dopiero dzieją się straszne rzeczy, gdzie ryby jedna na drugiej rosną w przepelnionych stawach pełnych odchodów. Te ryby karmione są najgorszym paszami, jakie mogą być, a do wody są na potęgę lane hormony wzrostu oraz antybiotyki, bo inaczej ryby umarłyby z samych bakterii, z odchodów w których żyją. Te tematy można by jeszcze zgłębiać godzinami, co teraz tu opisałem to tylko wierzchołek góry lodowej i ogólnie sytuacja jest o wiele bardziej tragiczna, niż nam się to wydaje. Przy zmianie jedzenia trzeba zachować pewne zasady, które są bardzo ważne, a nieprzestrzeganie ich może się źle skończyć! Mianowicie, jeżeli jedliśmy bardzo długo normalne pożywienie gotowane oraz wszystko, co jest dostępne w sklepach, to należy nasze pożywienie zmieniać stopniowo i powoli nie wolno się tutaj spieszyć, bo może się to źle skończyć. Jeżeli jesteśmy niestety chorzy i nie mamy czasu, by

powoli zmieniać naszą dietę, wtedy jest inna możliwość, aby to zrobić, a mianowicie trzeba zastosować lewatywy, by usunąć nadmierną ilość toksyn, które nasz organizm zaczął wyrzucać przez zdrowe jedzenie i często nie nadąża je usuwać, bo dzieje się to zbyt szybko, wtedy lewatywa pomaga wypłukać nadmiar toksyn z organizmu i wszystko funkcjonuje znów normalnie. Objawami zbyt dużej ilości toksyn w organizmie może być: ból głowy, zawroty głowy, zmęczenie, zaburzenia pamięci, zaburzenia równowagi, wyrzuty skórne, czasem objawy bywają poważniejsze, np. uszkodzenie nerek, zaburzenia rytmu serca, omdlenia i wiele innych, których nie należy lekceważyć! Jeżeli nie jesteśmy chorzy lub nie chcemy robić lewatywy, to można to tak zrobić jak my, czyli powoli na przełomie kilku lat, wtedy organizm ma czas, by powoli usuwać toksyny, a my mamy czas, by przyzwycząić się do nowego pokarmu. Gdy mieliśmy trzy posiłki przetworzone, czyli gotowane, pieczone itd. to na początku wykluczaliśmy jeden z nich i zastąpiliśmy surowymi warzywami, owocami, orzechami, nasionami i ziołami jadalnymi. Po jakimś czasie usunęliśmy pieczywo i zboża potem cukier; po ponad pół roku zostawiliśmy tylko 1 gotowany posiłek dziennie, a reszta już na surowo na przykład: surowe szejki z blendera i inne rzeczy na surowo. Po następnym roku jedliśmy już gotowany posiłek tylko co drugi dzień, po następnym pół roku już co 3 dzień i wykluczaliśmy ciągle inne produkty opisane wyżej. Ważne jest to, by się nie spieszyć; każda zmiana i wykluczenie czegoś to już duża ulga dla naszego organizmu. Trzeba również pamiętać, że czasem możemy mieć również ochotę na coś gotowanego i wtedy nie należy się katować, ale można to zjeść. Ważne by nie stało się to znów codzienną rutyną i nie jedliśmy znów tego cztery razy dziennie, bo wtedy minimy się z celem, ale chodzi o to, że psychika również ma duże znaczenie i katowanie się, może nam bardziej zaszkodzić niż samo zjedzenie tego pokarmu. Jeżeli już zjedliśmy coś gotowanego lub mniej zdrowy posiłek to nie możemy czuć

się winni, bo to również źle wpłynie na naszą psychikę i wtedy może nam ten pokarm zaszkodzić rzeczywiście. Przed zjedzeniem posiłku gotowanego można to również pobłogosławić tak, jak robiono to kiedyś, można temu pokarmowi dać cel, by nam nie zaszkodził, tylko pomógł nam uzdrowić nasze ciało. Ważne jest, by nie dać się zwariować i nie stać się zbyt fanatycznym. Opisałem panu naszą postawę, co do produktów odzwierzęcych i dlaczego my ich już nie spożywamy, ale nie mogę pominąć faktu, że bywają sytuacje, że ktoś tych produktów potrzebuje. Bywały sytuacje, że ktoś rzeczywiście się pochorował bez spożywania tych produktów; tu należy podejść do tego indywidualnie i obserwować swój organizm, jeżeli zdrowie zacznie się pogarszać, a organizm będzie się domagał tych produktów, można je włączyć do diety, ale w małych ilościach podobnie jak było kiedyś, czyli mięso raz na tydzień w niedzielę i w święta. Dodatkowo trzeba zachować pewne zasady, by sobie nie szkodzić, najlepiej szukać mięsa naturalnego, czyli od rolnika, który w miarę zdrowo karmi swe zwierzęta i dobrze by było, jakby zwierzęta były również na świeżym powietrzu, a nie ciągle w stajniach. Na pewno uważałbym na wieprzowinę, ponieważ zawiera ona dużo prozapalnego omega 6, które nam szkodzi, bo mamy go za dużo, a za mało omega 3. Jak już to warto patrzeć, by zdobyć wołowinę, drób, baraninę lub jagnięcinę. Temat mleka, jeżeli również nie umiemy się z nim rozstać, to szukajmy mleka prosto od krowy, bez pasteryzacji z takiego mleka możemy sami zrobić śmietanę, ser, masło i inne produkty, które będą miały już całkiem inną jakość niż te ze sklepów. Jajka tylko takie, jeżeli znajdziemy kury na wsi, które nie były karmione paszami tylko naturalnymi pokarmami (uwaga na zboża opryskane!). Najlepiej, gdyby kurki chodziły sobie po łące i same sobie zjadły, co chcą, wtedy takie jajka są w miarę dobre, a nawet mogą być zdrowe. Dobrze by było, gdyby w stadzie, był kogut, wtedy kury wydają mniej toksyn do jajek, bo są w ciągłej gotowości do rozrodu. Ryby najlepiej

byłoby również łączyć je samemu z czystych źródeł wodnych, ale tych za dużo też już nie ma, ale tak jak pisze wyżej to kwestia indywidualna- my przestaliśmy korzystać z tych dobrodziejstw ze względu na brak czystych produktów, ale również ze względów etycznych. Jednak trzeba pamiętać, że każdy z nas jest inny i nie należy trzymać się kurczowo pewnych zasad, jak nasze zdrowie upada, to nie zdarza się często, ale jednak bywa, dlatego to opisałem i nie” zamiotłem” tematu pod dywan.

Pan ten wysłuchał wszystkiego, wstał i powiedział, że czeka go długa droga, ale na pewno jej spróbuje, bo to już ostatni dzwonek. Dał dziadkowi datek za radę i poświęcony czas, podziękował i wyszedł. Trzy lata później spotkaliśmy go zdrowego, dużo szczuplejszego i szczęśliwego!

9. Jagody Goji

W kolejny dzień z rana wstając, dziadek czekał już ubrany i zawołał:

- Wstawaj śpiochu czas na wyprawę!

Ubrałem się szybko i ruszyliśmy w drogę, szliśmy ponad godzinę w głąb lasu, aż dotarliśmy na polanę, gdzie było pełno krzaków z małymi czerwonymi owocami i tu dziadek zaczął kolejną lekcję:

- To jest mój drogi jagoda goji. To dość mało znana roślina stosowana była już dawno temu w Chinach: na zawroty głowy, cukrzycę, anemię, przeziębienia, impotencję, zmęczenia, wczesne starzenie się, nocne poty, słabość w kolanach i plecach, na szumy uszne, niedowidzenie, niepłodność, wysokie ciśnienie, w nowotworach. Zawiera 500 razy więcej witaminy C niż pomarańcze, była wykorzystywana w chorobach serca, na poprawę pracy nerek oraz wątroby, stosowano ją w reumatyzmie. Obniża poziom glukozy we krwi, wzmacnia układ odpornościowy, poprawia stan kości i zębów, łagodzi dolegliwości

miesiączkowe, podnosi poziom testosteronu i zwiększa ilość nasienia. Bardzo obiecująco zapowiada się również w terapiach nowotworowych na przykład: żołądka, płuc, prostaty, piersi, obniża ciśnienie krwi oraz cholesterol, poprawia wzrok, działa stymulująco na szyszynkę, pomaga zregenerować wątrobę, poprawia kondycję włosów i paznokci, zmniejsza ryzyko chorób serca, pomaga w oddychaniu, żeby lepiej się dotlenić. Zawiera żelazo, cynk, potas, witaminy z grupy B, wit. C, hamuje zatrzymywanie wody w organizmie. Nie powinno się zjadać więcej niż 15 do 20 gram. na dzień, nie powinno się ich dotykać, ponieważ zaczynają się utleniać, normalnie strąca się je na maty i suszy. Niedojrzałe owoce mogą powodować zatrucie pokarmowe, biegunki i wymioty oraz może wywoływać paraliż układu nerwowego lub mięśniowego. Musisz uważać, ponieważ należą do rodziny psiankowatych, więc może zaostrzać objawy chorób autoimmunologicznych.

Udało nam się z dziadkiem strącić dwa pełne kosze jagód, więc po wędrowaliśmy z nimi znowu do domu, trwało to godzinę i rozłożyliśmy je na strychu centralnie nad piecem, gdzie podłoga była ciepła. Rozsypaliśmy je na duże koce i trzeba było poczekać, aż wyschną i zamknąć je szczelnie w słoiki.

Oczywiście po takiej wędrowce miałem znowu dojść, ponieważ nigdy nie byłem przystosowany do tak długich marszów, ale to jeszcze z czasem się zmieni, ponieważ teraz mieszkałem gdzieś, gdzie wszędzie i tak było zawsze daleko.

10. Wzdęcia Na Surowym I Post Na Sokach

Kolejnego dnia z rana mieliśmy sprzątać dom, ale nagle ktoś zapukał do drzwi i wszedł pewien pan i zaczął rozmowę:

- Szanowny panie, byłem u pana miesiąc temu i zacząłem wszystko stosować, ale niestety jedząc dużo surowego, zacząłem mieć wzdęcia i chciałem zapytać, co myśli pan o postach na sokach, bo ostatnio są bardzo promowane?

Dziadek od razu zaczął znów wylewać swoje mądrości życiowe.

- Przechodząc na dietę surową, często ludzie popełniają bardzo standardowy błąd, ponieważ jedząc całe życie przetworzone produkty, nasz układ trawienny ma całkowicie inne bakterie w jelitach i mamy po prostu problem, by strawić tę surową żywność. Aby, tego uniknąć można to robić stopniowo, jak już mówiłem, by nasz organizm znów mógł się nauczyć i wytworzyć odpowiednią florę bakteryjną, by to pożywienie znów móc strawić. Bardzo często za wzdęcia na początku są odpowiedzialne warzywa, ponieważ zawierają one dużo substancji, które są ciężkostrawne, ale można próbować do posiłków dodawać trochę kiszonek, które mogą nas w pierwsze dni przeczyszczyć, a potem to mija. Kiszonki dzięki kwasowi mlekowemu hamują procesy gnilne w naszych jelitach i mogą hamować wzdęcia. Ważne jest też, by nie łączyć warzyw i owoców lub jakiś innych słodkich rzeczy, bo wtedy wzdęcia mogą być jeszcze większe. Inną metodą, by zapobiegać na początku wzdęciom, jest wyciskanie soków warzywnych, te są bardzo dobre, ponieważ nie posiadają tych ciężkostrawnych rzeczy, tylko same cenne składniki i tu warto przypomnieć, że nasz układ pokarmowy odżywia się sokami. Również spożywając soki, dajemy odpocząć naszemu układowi trawiennemu i może on wtedy się zregenerować; w chorobie crohna błonnik działa na jelito jak papier ścierny, więc takie soki dają dużą ulgę jelitom i pozwalają się im zregenerować. Bardzo często ludzie sięgają po jeszcze bardziej drastyczne metody, aby poprawić swoje zdrowie, ponieważ nie widzą efektów na samej zmianie jedzenia i zaczynają szukać innych metod w internecie, wtedy często znajdują informacje o różnych postach. Bardzo często niestety takie informacje nie są do końca kompletne, ponieważ przeważnie są przekazywane tylko szczątkowe informacje, wtedy mogą pojawić się problemy, a wręcz nawet niebezpieczeństwo, że stanie się coś złego, ponieważ każdy organizm jest inny i trzeba tutaj zachować specjalną ostrożność. Wchodząc na post na sokach, również trzeba się do tego przygotować nie powinno się bez

wcześniejszego oczyszczenia organizmu zaczynać od razu postu. Na początku korzystne byłyby krótkotrwałe posty, aby organizm miał czas wyrzucić z siebie wszystkie toksyny, bardzo często jednak organizm wyrzuca z siebie tyle toksyn, że po prostu nie nadąża z usuwaniem ich i wtedy mogą zacząć się problemy jak reakcje herxheimera, te mogą być z kolei bardzo niebezpieczne i trzeba bacznie obserwować swój organizm. Jeżeli nasz organizm bez problemu toleruje post na sokach, to wszystko jest w porządku. Gdy jednak pojawiają się zbyt gwałtowne objawy oczyszczania należy, albo zrobić lewatywę, a jeżeli ona nie pomoże, to należy przerwać taki post. Trzeba również pamiętać, że soki owocowe oczyszczają bardzo dużo mocniej niż soki warzywne. Innym aspektem jest obserwowanie wagi naszego ciała, jeżeli zacznie ona zbyt gwałtownie spadać i widzimy, że coś jest nie tak, to należy przerwać taki post, a nie próbować trwać w nim te pełne 100 dni, bo ktoś tak zalecił. Tutaj potrzebny jest również zdrowy rozsądek jak ze wszystkim innym i baczne obserwowanie swoich własnych reakcji.

Po tym pan ten wstał, uśmiechnął się i dodał: gdyby nasz lekarz miał taką wiedzę, to nie musiałbym jechać do pana te 150 km, dziękuję panu serdecznie i życzę wszystkiego dobrego. I to była kolejna lekcja dla mnie. Wchłaniałem tę wiedzę jak sucha gąbka, stawała się dla mnie najważniejszą częścią życia, bo czułem wewnątrz, że jest to moja misja życiowa!

11. Jeżówka Purpurowa

Kolejnego poranka obudziłem się, ale na zewnątrz strasznie padało, więc dziś cały dzień spędziliśmy w domu. Dziadek siedział cały dzień w swoich książkach, a ja z babcią sprzątaaliśmy trochę dom i tak minął cały dzień, ale kolejnego dnia z rana już świeciło słońeczko i dziadek zawołał, że mam wziąć łopatę i zaraz idziemy w teren po korzenie. Ubrałem się szybko i ruszyliśmy, doszliśmy do małego poletka, gdzie stały

takie purpurowe kwiaty, ale większość z nich była już po prostu wyschnięta...

- Mój drogi pozwolę sobie przedstawić ci jeżówkę purpurową, te piękne kwiaty kwitną od czerwca do października. Bardzo dobrze uprawia się w ogrodach i rozsiewa się sama. Tradycyjne zastosowania jeżówki są bardzo długie. Zawiera ona glikozydy flawonoidowe, olejki eteryczne polisacharydy, przede wszystkim zawsze była stosowana na osłabienia odporności; Indianie z plemienia Komanczów używali jej na ból zębów i gardła oraz przy stanach zapalnych, a niektóre inne plemienia stosowały ją też przy wściekłości. Jeżówka ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgrzybiczne, pobudza wydzielanie się soku żołądkowego i trzustkowego, przez co poprawia trawienie, wspomaga procesy regeneracji. Można wyciskać również sok z jeżówki i stosować zewnętrznie na problemy skórne lub płukać gardło przy bólach i stanach zapalnych. Indianie stosowali również jeżówkę na ugryzienia węży i psów. Działa rozkurczowo, żółciotwórczo i żółciopędnie. Przy bólach zębów Indianie bardzo często żuli korzeń jeżówki pomagało to też na stany zapalne jamy ustnej na przykład na afty. Działa również napotnie i przeciwgorączkowo. Działanie tej rośliny było już wiele razy udowodnione w różnych w badaniach. Bardzo dobrze pobudza regenerację naskórka, co przyspiesza gojenie ran i również tych trudno gojących się ran. Wzmaga wytwarzanie włókien kolagenowych, działa pozytywnie przy zapaleniu ucha, gardła, błon śluzowych, migdałków, zatok, dróg oddechowych. Bardzo dobrze radzi sobie z drożdżakami i przerostem Candidy, pomaga przy opryszczce. Chroni skórę przed starzeniem się pod wpływem promieni UV, chroni kolagen przed degradacją. Bardzo dobrze radzi sobie z zapaleniem pęcherza i nerek dróg moczowych, prostaty, jajników, macicy, infekcji grzybiczych pochwy. Pomaga przy chronicznym zmęczeniu, wspomagająco przy nowotworach, pomocna

przy alergiach pokarmowych i na pyłki, reumatyzmie i artrozie, przy chorobach pasożytniczych jako wspomagacz, przy odmrożeniach, oparzeniach, odleżynach, owrzodzeniach i po operacjach przyśpiesza gojenie ran. Przy trądziku, egzemie, łuszczycy i przy upławach, przy suchej skórze, przy zapaleniach stawów. Korzenie pozyskujemy z dwuletnich roślin w jesieni i suszymy w temperaturze do 50 stopni Celsjusza. Ziele zbieramy w okresie kwitnienia i suszymy w temperaturze nieprzekraczającej 35 stopni Celsjusza. Nalewkę robię sobie ze 100 g ziela i zalewam 40% alkoholem po dwóch, trzech tygodniach precedzam i stosuję dwa, trzy razy dziennie po 3 do 5 ml z wodą nie dłużej niż 10 dni, ponieważ jeżeli będziemy stosować dłużej niż 10 dni to, zamiast wzmocnić naszą odporność, to ją osłabimy. Odwar robimy: biorę jedną łyżkę ziela, zalewam szklanką wody, gotuję pod przykryciem dziesięć, piętnaście minut, po 15 minutach precedzam i piję dwa razy dziennie pół szklanki, również nie dłużej jak 10 dni. Sok stosujemy zewnętrznie lub wewnętrznie około 5 ml soku z wodą, również maksymalnie 10 dni. Mogą wystąpić też reakcje alergiczne jak na przykład opuchnięcie twarzy, duszności, zawroty głowy, spadki ciśnienia krwi. Uczulenia są przeważnie, gdy ktoś ma uczulenie na rośliny z rodziny astrowatych. Należy zachować ostrożność przy reakcjach z różnymi lekami i zawsze stosowanie należy skonsultować z lekarzem. Uwaga- również przy chorobach autoimmunologicznych, bo mogą zaostrzyć się objawy, ponieważ wzmacnia układ odpornościowy i wtedy jego reakcje mogą być gwałtowne. Również przy transplantacjach organów, bo może nastąpić odrzucenie przeszczepionego organu, dlatego tu nie warto wcale jej stosować. Preparaty z niej warto zrobić sobie samemu, bo kupione przeważnie nie zawierają za dużo wyciągu, czyli jest go po prostu za mało i mogą nie działać.

Oj bardzo pomocna ta roślina, szczególnie na przeziębienia a teraz w jesieni to wszyscy mają przeważnie katar i są

przeziębieni. Nakopaliśmy tych korzeni 2 kosze i ruszyliśmy do domu, gdzie babcia te korzenie wyczyściła z ziemi i położyła na specjalne ruszta na piecu, gdzie spokojnie palił się ogień, aby ususzyć powoli korzenie.

12. Rodzaje Diet

Po tych wszystkich informacjach, które już usłyszałem, ciągle nie dawało mi spokoju to, że jest tyle rodzajów diet. Korzystając z tego, że dziś znowu padał deszcz, postanowiłem poprosić dziadka, aby mi troszkę ten temat rozjaśnił.

- Jest kilka rodzajów różnych diet lub stylu życia zależy, jak kto chce to nazwać. Ale masz rację, ponieważ nawet ludzie, którzy są w temacie, nadal mają dużo niejasności. A więc na samym początku mamy zjadacza wszystkiego, który je wszystko, co popadnie i nie robiąc sobie nic ze swojego zdrowia, robi śmietnik ze swojego organizmu. Następną grupą są wegetarianie; natomiast ci dzielą się na peskotarier- czyli jedzą wszystko, co roślinne: chleb, ziemniaki, kasze oraz inne rzeczy- nie jedzą natomiast mięsa, ale dopuszczają ryby, oczywiście dieta ta, niestety dopuszcza jedzenie gotowane; oraz na- polotarier- ci jedzą również wszystko roślinne, ale nie jedzą mięsa i ryb, lecz dopuszczają w swojej diecie drób. Laktoowegetarianin - dieta ta również bazuje na roślinach, ale nie dopuszcza mięsa, a za to jest nabiał, czyli mleko, sery, jajka i tym podobne. Następnie mamy rozdzielaczy, ci jedzą wszystko, ale nie mieszają produktów, czyli jedzą wszystko osobno. Potem mamy dietę paleo, która bazuje na mięsie, orzechach, nasionach i tłuszczach. Następnie mamy dietę ketogenną; są również dwa rodzaje tej diety- zwierzęca w tej diecie spożywamy bardzo dużo tłuszczu zwierzęcego, jemy również mięso, ale nie łączymy tego z węglowodanami. Dziennie maksymalnie można spożyć od 20 do 50 g węglowodanów. Drugą dietą ketogenną jest dieta oparta

na tłuszczach roślinnych, czyli awokado, kokos, orzechy, nasiona i oleje zimno tłoczone. Dieta ta ma bardzo dobre efekty, gdy chcemy zgubić kilogramy. Sami z babcią schudliśmy na niej ponad 30 kilogramów! Dodatkowo jest polecana przy nowotworach i innych schorzeniach. Kolejną grupą są weganie- nie jedzą absolutnie nic zwierzęcego, ale niestety dieta ta nadal dopuszcza gotowane potrawy. Jest jeszcze jedna odmoga weganizmu, - ekstremalna, ta nie dopuszcza również nic zwierzęcego w ubraniach, butach, wystroju domu, ani żadnych numerów E (chemii) w jedzeniu, ani skór na przykład w samochodzie czy kanapie. Następną dietą jest witarianizm- jest to dieta oparta tylko o surowe produkty i wykluczającą zwierzęce produkty i tą my stosujemy na co dzień. Nie wolno na tej diecie nic gotować, wszystko jest spożywane tak, jak nam to natura dała. Inną odmogą jest też mono witarianizm, czyli nie łączymy nic, wszystko jemy oddzielnie na surowo, czyli nie możemy wtedy sobie pomieszać czegoś razem. Następną dietą jest frutarianizm, w którym spożywamy tylko i wyłącznie surowe owoce, ale uwaga na tę dietę, ponieważ silnie oczyszcza i nie jest polecana na sam początek. Kolejną dietą jest rajską dietą - tu jemy tylko małe ilości tylko i wyłącznie owoców jagodowych na przykład: borówki jagody itd. Następną dietą jest brearianizm tutaj nie je się nic i żyje się energią światła i siły uniwersalnej, ale na tej diecie trzeba uważać, bo jest bardzo mało osób, które to potrafi osiągnąć. Jeszcze zapomniałem o jednej diecie- carnivora jest to dieta oparta tylko i wyłącznie na jedzeniu mięsa i warzyw, ale moim zdaniem jest trochę ryzykowna, bo mogą nerki nam odmówić posłuszeństwa i możemy dostać różnych innych chorób, ale pomimo tego nadal są osoby, które również bardzo dobrze potrafią funkcjonować na tej diecie. Moim zdaniem jest to spowodowane tym, że nie je się również żadnych przetworzonych rzeczy, czyli wszystko ma być tak, jak natura chciała, czyli również nie ma tutaj jakichś bułek i pieczywa. Ze wszystkich sposobów żywienia

według mnie jest najlepszy witarianizm, ponieważ jest to sposób oparty tylko na produktach nieprzetworzonych, a tamte diety nadal dopuszczają produkty gotowane czy przetworzone, dopuszczają bułki, chleb, który jest bardzo niezdrowy, różnego rodzaju makarony, kasze i ziemniaki, które są z rodziny psiankowatych i są bardzo szkodliwe dla nas. Dlatego dla mnie dieta witariańska jest najlepszą opcją, a ty sam sobie zdecyduj, która dla ciebie jest najlepsza. Jeżeli popatrzymy teraz w sklepie na produkty wegańskie czy wegetariańskie i zaczniemy czytać ich skład, co tam w środku jest, to czasami naprawdę można się bardzo przestraszyć. Jest tam olej rzepakowy, który w dużym stopniu jest genetycznie modyfikowany, zawierają czasami bardzo dużo cukru, bardzo często jest używane białko pszenne, czy również mąka pszenna w tych produktach, co dla mnie jest absolutnie niedopuszczalne, bo uszkodzi nam to jelita. Również takie pułapki są zastawione w żywności bio na nas. Myślimy, że kupujemy zdrowe rzeczy, ale gdy przeczytamy skład, to również bywa totalny syf, dlatego zapamiętaj to sobie i zawsze czytaj skład i czasami warto je sprawdzać nawet kilka razy, ponieważ i skład są modyfikowane. Mieliśmy już sytuacje, kiedy kupowaliśmy coś, co było dobre i następnym razem kupiliśmy to samo, to się pochorowaliśmy, potem czytaliśmy skład i nagle był inny, nie był już taki sam, czyli w międzyczasie zmieniła się produkcja, i zmieniono składniki, dlatego zawsze warto kontrolować to jeszcze raz przed zakupem.

Tu po krótkim zastanowieniu się muszę przyznać dziadkowi rację, idąc logicznym tokiem, to rzeczywiście najlepsze byłoby jedzenie wszystkiego, tak jak jest. Przecież kot nie gotuje swojej myszy po złapaniu jej, krowy czy konie też nie rozpalają grilla na pastwisku, niby takie to proste, a jednak ludzie tego nie widzą...

13. Flora Bakteryjna Mikrobiom

Przez kolejnych parę dni ogólnie siedzieliśmy w domu. Babcia czytała mi dużo różnych ciekawych opowiadań, ponieważ miała bardzo dużo różnych książek o magii i opowiadaniach z nią związanych, legendach i różnych innych ciekawych rzeczach. Bardzo lubię słuchać tych opowiadań, kiedy leżę sobie u góry na moim łóżeczku, a z dołu dobiega do mnie spokojny głos babci, która czytała. Aż tu pewnego dnia znowu ktoś zapukał do drzwi, tym razem przyszedł taki pan, który wyglądał dość poważnie; miał ubrany kapelusz, krawat, jasną koszulę i garnitur. Zauważyłem, że dziadek i babcia go znali, ponieważ przywitani się bardzo serdecznie i tutaj dziadek zawołał do mnie:

- Chodź tu i przywitaj się, to jest pan profesor, który pracuje na bardzo ważnym uniwersytecie, robi różne ciekawe badania, ale nikt nie wie, że tutaj do nas przychodzi od czasu do czasu, żeby nas odwiedzić i podzielić się swoimi nowymi odkryciami. Jeżeli ktoś kiedyś będzie cię pytał - nigdy tego pana nie widziałeś. Jest to ważne, ponieważ gdyby ktoś wiedział, że tak poważny człowiek spotyka się z szamanami, to profesor straciłby wtedy swoją pracę i nikt nie chciałby z nim już współpracować!

Pan profesor usiadł na krześle koło biurka dziadka i zaczął rozmowę:

- Moi drodzy, jak wiecie, wszyscy przejmują się wokół, że umierają zwierzęta i rośliny, ale pod naszym samym nosem giną nasze własne bakterie w jelitach, jest ich coraz mniej niestety, tylko my tego nie widzimy. Jak wiadomo, coraz więcej osób choruje, kiedyś tak nie było, czy jest, to może związane z wymieraniem naszych bakterii w jelitach? Otóż niestety okazuje się, że tak właśnie jest, zubożała flora bakteryjna, choć powinno się ją nazywać mikrobiom, bo kwiatki tam nie rosną, wywołuje wiele chorób, a nawet ciekące jelito, które same w sobie jak bardzo dobrze wiesz, wywołuje wiele różnych chorób, jak na przykład wzdęcia, zaparcia, biegunki, bóle brzucha, alergie pokarmowe, refluks, zgagę, wysypki, trądzik,

egzemy, suchość skóry, łuszczycę, przewlekłe zmęczenie, bezsenność, zmiany nastroju, zapalenia zatok, katar, swędzenie oczu, zapalenia dróg moczowych, gorączki, zapalenia stawów, wrzody jelita, a nawet nowotwory. Z moich obserwacji zauważyłem, że na ciekące jelito pomaga bardzo dobrze zeolit, czy diatomit tak zwana ziemia krzemkowa; pomaga ona uszczelnić jelito i przy okazji przyciąga do siebie toksyny i metale ciężkie, również l-glutamina pomaga odbudować jelita, pomocna może być także okoubaka D3 lub D6 jest to środek homeopatyczny, oczyszczający organizm, ale przede wszystkim potrzebne nam są nasze bakterie probiotyczne. Ale dlaczego nasze flora bakteryjna wymiera? Jednym z powodów może być to, że stosuje się antybiotyki na lewo i prawo na przykład w hodowli zwierząt. Jest tam używana cała masa antybiotyków, to niestety potem my spożywamy w produktach odzwierzęcych, ponieważ pozostają spore ilości antybiotyków w tkankach. Dodatkowo nadmierna higiena, a mianowicie detergenty, których używamy: płyny do mycia naczyń, proszki, płyny do mycia ciała różnego rodzaju, szampony również bardzo skutecznie niszczą nasze bakterie. Badania na myszach pokazały, że antybiotyki miały ogromny wpływ na zdrowie. U młodych myszy, którym podano antybiotyki, rozwinęło się potem dużo, dużo więcej problemów niż u myszy, które były w starszym wieku i otrzymały antybiotyki. Myszy te zaczęły cierpieć na otyłość, cukrzycę, astmę, a nawet na inne choroby chroniczne. Krótkotrwałe zastosowanie antybiotyków oraz długotrwałe, czyli podawaliśmy im je przez całe życie, pokazały nam to, że nie miało dużego znaczenia, czy podajemy go krótkotrwałe, czy długotrwałe, bo konsekwencje były takie same; nawet przy podaniu przez krótkotrwałe okres antybiotyku, powstało ogromne spustoszenie we florze jelitowej. Teraz wyobraź sobie, co się dzieje po podaniu antybiotyku małemu dziecku, będzie to, niestety identycznie. Kolejnym problemem jest, że wykonuje się bardzo często cesarskie cięcie, które omija

przejście dziecka przez drogi rodne kobiety. Normalnie nasze dzieci przechodząc przez kanał rodny kobiety, otrzymują dawkę bakterii probiotycznych z kanału rodnego kobiety. Jest to bardzo ważny proces, ale niestety przy cesarskim cięciu nie ma tego, ale na szczęście człowiek mądrzeje i zaczyna podawać swoim dzieciom wymaz z dróg rodnych do buzi, czyli naturalną szczepionkę probiotyczną, oczywiście w tajemnicy przed lekarzami, żeby tego nie widzieli, taki wymaz pomaga dzieciom w dalszym życiu. Zauważono, że dzieci, które się urodziły przez cesarskie cięcie, nie otrzymując tych bakterii później były bardzo często chore i ciągle dostawały antybiotyki przez całe dzieciństwo. Wiadomo, że takie dzieci mają totalnie zrujnowany układ odpornościowy i mikrobiom. Na koniec dużym problemem jest jeszcze jedzenie, które dzisiaj jest pełne substancji chemicznych. Podawaliśmy myszom lody z dziesięcioma emulgatorami, wtedy powstało ogromne zaburzenie flory jelitowej, ale również, co bardzo nas zaniepokoiło, było to, czego absolutnie się nie spodziewaliśmy, a mianowicie powstało również uszkodzenie błony śluzowej jelita, przez co bakterie osadziły się na ściankach jelita, powodując zapalenia. Myszy były również pełne lęku, zamiast chodzić po swojej klatce wzdłuż i w szerz zaczęły chodzić tylko i wyłącznie przy ścianach, co sugeruje nam, że flora bakteryjna również jest tutaj odpowiedzialna za choroby psychiczne. Te myszy, które były karmione tymi lodami dłużej, rozwinęły cukrzycę, czyli mamy kolejny związek. Ogólnie powiem ci, nikt nigdy nie badał, jak działają dodatki, które są tak popularne w jedzeniu, a dodawane na lewo i na prawo- na naszą florę bakteryjną, gdyby to teraz sprawdzić, trzeba by było wszystkie prawie produkty ze sklepu usunąć i wszystko zacząć badać na nowo, dlatego raczej nikt tego nie robi, bo po co? No niestety nasze produkty są pełne tych składników chemicznych, co powoduje katastrofę, zresztą pomyśl sobie, jeżeli same lody potrafiły już zrobić takie spustoszenie, to co się

stanie, jeżeli zaczniemy jeść teraz chleb z dodatkami, czy weźmiemy jakieś jedzenie, które jest totalnie przetworzone, popularne na przykład w tych plastikach, które wystarczy tylko podgrzać, wiesz, co tam jest wszystko w środku strach się bać. Medycyna już też to zauważyła i stworzyła takie coś, jak przeszczep bakterii co prostymi słowami oznacza podanie kału zdrowej osoby chorej osobie, no za smaczna procedura to, to nie jest, ale działa. Mieliśmy taki przypadek jednej pani, która bardzo cierpiała, miała ogromne biegunki i nie potrafiła ich zatrzymać, miała po prostu przerost złych bakterii w środku, w swoim jelicie. Zaproponowaliśmy jej taki przeszczep i okazało się, że następnego dnia była już całkowicie zdrowa, a wcześniej nie potrafiły jej pomóc żadne antybiotyki, sprawdziła chyba wszelkie, jakie były dostępne na rynku. Obecnie minęły już trzy lata, a kobieta jest nadal zdrowa. Był jeszcze jeden pan, który był chory na chorobę Crohna i miał problem, bo nie kwalifikował się do takiego przeszczepu, więc zaczął na swoją własną rękę szukać kogoś zdrowego. Okazało się, że zapytał swojego sąsiada, czy mógłby dostać jego odchody, ten oczywiście na samym początku bardzo się zirytował, ale po jakimś czasie zgodził się na to i codziennie zostawiał po prostu swoje odchody gdzieś w pudełeczku. Ten chory człowiek brał je i po prostu ładował do blendera i robił sobie z tego szejki do picia; cały ten proces trwał dwa lata, i po dwóch latach wyobraźcie sobie, był całkowicie zdrowy. Wszystko mu minęło, oczywiście jest to bardzo ryzykowna metoda, ponieważ jeżeli trafimy na kogoś, kto będzie zarażony jakimiś bakteriami, czy wirusami, a może mieć również jakieś pasożyty, albo jakąś ukrytą chorobę, o której jeszcze nie wie, możemy wtedy sobie narobić kłopotów przez takie coś, bo możemy też tej choroby dostać. Na szczęście możemy sobie pomóc jeszcze inaczej, możemy spożywać na przykład kiszonki, ale takie niepasteryzowane, najlepiej samemu zrobione. Jak wiecie również, możemy jeść zioła jadalne tak, jak wy to robicie, nieumyte i nieumytymi

rękami te są idealne, bo zawierają bardzo dużo bakterii. Możemy również ograniczyć nasze środki chemiczne, zresztą wy ich i tak nie używacie i ograniczać żywność przetworzoną, czyli wszystko, co już jest gotowe - unikać tego. Masz jeść świeże jedzenie najlepiej wszystko na surowo, ale to już wiecie. Z badań, które przeprowadziliśmy po półtorej miesiącu czasu jedzenia warzyw i owoców bez tych wszystkich różnych przetworzonych świństw i chemii, nasza flora bakteryjna powiększyła się o 30%, mam tutaj na myśli, że nie przybyło 30% bakterii, ale jej różnorodność powiększyła się o 30%, bo problem leży w tym, że mamy dość dużo bakterii, również w tych probiotykach, które teraz są dostępne, ale tych bakterii jest tylko parę szczepów i jest ich za mało. Ogólnie szukamy, które z tych szczepów bakterii są nam najbardziej potrzebne, ale tutaj jeszcze badania trwają i pewnie będą trwały wiele lat, żeby ustalić, które szczepy bakterii są najważniejsze dla nas. Takie dwa bardzo fajne szczepy, które już odkryliśmy i odgrywają dużą rolę w jelitach (stąd nazwaliśmy je bakteriami do zadań specjalnych) - to *faecalibacterium prausnitzii* oraz *akkermansia muciniphila* te bakterie są już używane w przeszczepach flory jelitowej. Ogólnie sprawdziliśmy jeszcze pierwotne plemię, które mieszka bardzo daleko od cywilizacji, nie dba zbyt o swoją higienę, jedzą, co wyhodują lub upolują i jedzą to brudnymi rękami z ziemi, okazało się, że mieli o 50% więcej szczepów bakterii niż my, także to już mówi samo za siebie, gdzie leży nasz problem. Obserwując dzikie świnie, widzimy, że również ryją pod trawą po to, aby uzupełnić sobie bakterie jelitowe właśnie z ziemi! Nasz świat cywilizacyjny niestety, ale po prostu nas niszczy, chcemy żyć wszyscy wygodnie, ale płacimy za to ogromną cenę. A tak na marginesie mam dla was na dworze jeszcze prezent, wiem, że strasznie nie lubicie prądu i rzeczy elektrycznych, ale dostałem parę rzeczy od pewnego człowieka, który tego nie potrzebował, postanowiłem wam to przywieźć, żeby wam troszeczkę

ułatwić życie, a mianowicie mam dla was panel fotowoltaiczny z akumulatorem, który możecie sobie gdzieś założyć na dach i będzie wam tworzył prąd. Do tego mam jeszcze dla was parę fajnych ciekawych rzeczy, a mianowicie blender i wyciskarkę do soków i dehydrator, jeżeli chcielibyście suszyć sobie coś jeszcze szybciej. Myślę, że to troszeczkę ułatwi wam życie, tym bardziej że macie teraz tutaj małego chłopca, który potrzebuje zdrowego odżywiania, żeby jego flora bakteryjna była prawidłowa.

Dziadek troszeczkę pokręcił swoją brodą, mrużąc coś pod nosem, spojrzał na babcię, babcia kiwnęła głową i dziadek powiedział, niech będzie, masz rację. -Dziękujemy ci przyjacielu. Po tym wszystkim pan profesor wstał, poszedł do drzwi i pożegnał się z nami wszystkimi, i powiedział do zobaczenia znowu, gdy za jakiś czas będę miał znów coś ciekawego, na pewno się tutaj zjawię.

14. Sok Z Gruszki

Następnego dnia z samego rana poszliśmy z dziadkiem zamontować panel fotowoltaiczny na dachu, później wszystkie kable, podłączyliśmy, również akumulator i przetwornice. Słońce zaczęło ładnie świecić, więc zaczął płynąć i prąd. Wzięliśmy z dziadkiem nową wyciskarkę, co prawda mieliśmy tę ręczną na korbkę, ale ta okazała się dużo lepsza. Dziadek przyniósł cały kosz gruszek, ponieważ mieliśmy za domem kilka drzew owocowych i postanowiliśmy zrobić z nich sok, szło to w tej wyciskarce elektrycznej całkiem ładnie i przede wszystkim szybko, gdy zrobiliśmy dla każdego po dużej szklance soku i powoli ze smakiem popijaliśmy, babcia zaczęła mówić:

- Wiesz gruszki, często są niedoceniane, jako jedyne z nielicznych owoców zawierają jod, który poprawia funkcjonowanie tarczycy, dodatkowo zawierają bor-substancję, której nam wszystkim brakuje. W starożytnych

czasach ludzie pili już napary z gruszek w przeziębieniach, gorączkach i kaszlu, często stosowano je, aby wzmocnić nasz organizm, poprawiają pracę mózgu, tarczycy, poprawiają koncentrację, ze względu na bor chronią przed osteoporozą, chronią przed nadciśnieniem, ponieważ posiadają dość dużo potasu, chronią przed chorobami serca, poprawiają działanie układu nerwowego, wspomagają pracę jelit, przez co chronią przed zaparciami, pomagają w odchudzaniu, nie zawierają dużo cukru indeks glikemiczny do 30. Dawniej przy zatruciach zalecano pić sok z gruszki wymieszany z popiołem z dzikiej gruszy, pomocny w stanach zapalnych w organizmie. Rozcieńczony z wodą idealnie gasi pragnienie, pomocny w zapaleniach układu moczowego, kamicy nerkowej, w stanach zapalnych prostaty. Uszczelnia naczynia włosowate, poprawia jakość skóry i można robić z niej maseczki.

Taka niby zwykła gruszka, pomyślałem sobie, a ile ciekawych funkcji posiada, o których praktycznie nikt nic nie wie. Świat jest naprawdę ciekawy i pełen niespodzianek, z tego co widzę to natura, chyba ma na wszystko rozwiązanie. Wystarczy go tylko poszukać.

15. Ziemia Okrzemkowa Diatomit

Po tym jak był u nas profesor, zastanawiałem się nad tym, co to właściwie jest ten diatomit. Pomyślałem, że w końcu czas najwyższy zapytać o to dziadka.

- Już myślałem, że nigdy o to nie zapytasz, a więc diatomit to 30000000 lat stare formy alg. Powiększone 7000 razy przez mikroskop, zauważymy wtedy małe cylindryczne rurki z dziurkami, które są naładowane ujemnie, a więc przechodząc przez nasz układ pokarmowy, przyciągają grzyby, pierwotniaki, wirusy, pestycydy, metale ciężkie i inne zanieczyszczenia. Posiadają również ostre krawędzie,

które mogą pomóc w walce z pasożytami, ponieważ te mogą ginąć w kontakcie z nim. Ponadto diatomit zawiera dużo krzemu w sobie, a ten jest bardzo ważny dla nas, ponieważ nasze ciała praktycznie są zbudowane z krzemu i bez niego po prostu się rozpadniemy. Diatomit można sobie wyobrazić jako wielką śmieciarkę, która jedzie przez nasze ciało i zbiera śmieci. Ogólnie diatomit ma właściwości odtruwające i oczyszczające organizm, uzupełnia poziom krzemionki, której zawiera ponad 99% w sobie, a wykorzystywana jest w kościach, ścięgnach, chrząstkach, w żyłach, w aortach, w tkance łącznej, we włosach, skórze, paznokciach, śledzionie, wątrobie, nerkach, tarczycy i wielu, wielu innych. Występuje również w kolagenie, jak i pomaga w syntezie kolagenu oraz pomaga obniżyć ciśnienie krwi, obniża poziom cholesterolu, poprawia kondycję włosów i paznokci, dodaje nam więcej energii, wspomaga wchłanianie się wapnia, co może pomagać przy osteoporozie, pomaga nam schudnąć, hamuje negatywne działanie menopauzy, poprawia elastyczność stawów, hamuje chorobę wieńcową. Po kilku miesiącach jelita zostają oczyszczone ze złych rzeczy, co zmniejsza ryzyko raka polipów, wrzodów, normalizuje wypróżnienia. Kiedyś, gdy warzywa były uprawiane zgodnie z prawami natury, mieliśmy dość krzemionki. Dziś niestety możemy się cieszyć jak uda nam się zdobyć 1/3 dziennego zapotrzebowania z jedzenia. Niektórzy używają tego również do peelingu skóry, ale też do czyszczenia zębów, ale przy tym bym uważał, ponieważ może ścierać nam szkliwo z zębów, a paradoksem jest to, że zażywany wewnętrznie wzmacnia znowu zęby. Wzmacnia również układ odpornościowy, pomaga na problemy neurologiczne spowodowane zbyt dużą ilością aluminium, ponieważ krzem jest antagonistą aluminium, czyli usuwa go z naszego organizmu, zmniejsza ilość zmarszczek, poprawia kondycję płuc i serca, można używać go jako naturalnego pestycydu, zabija roztocza i inne małe zwierzątka, tylko jest jeden mały minus, strasznie kurzy i nie wolno tego

kurzu wdychać, bo może wywołać nawet nowotwór płuc, podobnie zresztą jak każdy pył, a na przykład mąka wdychana działa jeszcze gorzej. Indianie dodawali diatomitu do sosów, w których moczyli ziemniaki i zjadali. Ważne, by używać tego powoli, bo może wywołać silny atak herxheimera. Z lekami uzgodnić z lekarzem, ponieważ może je osłabiać. Bardzo ważne jest to, by na początku zacząć od bardzo małej ilości rozpuszczonej w wodzie, żeby nasz organizm miał czas się przystosować. Jeżeli weźmiemy za dużo na początku, możemy liczyć się z objawami grypopodobnymi, z gorączką przynajmniej tak było u mnie i u babci- wzięliśmy sobie na początek od razu pełną łyżkę i obydwójce wylądowaliśmy, jakby z grypą, mieliśmy gorączkę, byliśmy po prostu rozłożeni na łopatki, tak silnie zaczął oczyszczać nasz organizm, dlatego to jest bardzo potężna broń na wszelkiego rodzaju toksyny w naszym organizmie i lepiej go mieć pod ręką!

Hmmm... Kto by pomyślał, że taki mały proszek znowu ma takie ilości właściwości! Świat zaczyna mnie coraz bardziej zaskakiwać, a jeszcze tyle ciekawych rzeczy przede mną do odkrycia!

16. Mahonia i Maść Mahoniowa

Następnego dnia z samego rana dziadek zawołał, że zaraz będziemy jechać na kolejne łowy. Szybko się zerwałem i ubrałem i ruszyliśmy w drogę, a że było jeszcze wcześniej rano, było jeszcze bardzo zimno. Dziadek zaczął wołać konia i bardzo się zdziwiłem, gdy koń sam wyszedł gdzieś ze środka lasu, zaprzęgnął go do wozu i ruszyliśmy w stronę miasta.

Zastanawiałem się, po co tam jedziemy w ogóle, ale w końcu dojechaliśmy na miejsce. Myślałem, że jedziemy na jakieś zakupy, ale się pomyliłem. Okazało się, że przyjechaliśmy po pewną roślinkę, która nie rośnie w lesie i dziadek zaczął:

- To jest mój drogi mahonia, bardzo często używa się jej

jako żywopłotów, ale nie na tym kończą się jej właściwości. Korzeń tej rośliny przyspiesza gojenie ran. Gdy popatrzymy na liście, mają taką samą strukturę jak nasza skóra, co sugeruje szerokie zastosowanie przy problemach ze skórą. Napar z korzenia uzdrawia infekcje różnego rodzaju, zawiera naturalny antybiotyk berberynę, działa przeciwzapalnie, owoce zawierają sporo witaminy C, przetwory z nich regulują przemianę materii. Owoce są jadalne, nasiona natomiast nie!! Przemarznięte owoce mają nawet 50% więcej witaminy C. Z liści, kory i korzenia można spożywać różnego rodzaju preparaty na choroby skóry takie jak łuszczycę i egzemy oraz inne.

Narwaliśmy tej rośliny dość sporo, wykopaliśmy też troszeczkę korzeni. Ruszyliśmy z powrotem do domu, podróż oczywiście znowu była bardzo długa, ale w międzyczasie zrobiło się już troszeczkę cieplej. Gdy dotarliśmy do domu, dziadek odpiął konia i puścił go znowu wolno, swoim powolnym chodem zniknął gdzieś w lesie. Poszliśmy do domu z naszymi roślinkami, by zacząć je przerabiać, dziadek oznajmił mi, że zaraz będziemy robić sobie maść z mahonii:

- Maść mahoniowa ma zastosowanie na różnego rodzaju problemy skórne: egzemy, łuszczycę, wysypki i różnego rodzaju inne problemy. Będziemy potrzebować: 100 g masła Shea lub jakiegoś tłuszczu na przykład smalcu, 20 g mahonii, liście, kora, korzeń- wszystko musi być zmielone na pył, łączymy to wszystko razem i podgrzewamy składniki do temperatury około 70 stopni Celsjusza, następnie przefiltrujemy lub zostawiamy, dodajemy 20- 30 g oleju kokosowego lub innego na przykład z konopi, żeby konsystencja była bardziej kremowa. Inną metodą jest dodanie ekstraktu z mahonii na przykład alkoholowego, który sami możemy sobie zrobić, ogólnie ten byłby najlepszy tylko potrzeba wtedy więcej czasu, nie trzeba wtedy filtrować. Żeby zrobić wyciąg alkoholowy, bierzemy części mahonii w proporcji jeden do jednego, zalewamy alkoholem 60%, zostawiamy na dwa tygodnie w słoiku, potem filtrujemy, następnie zostawiamy słoik otwarty i

dodajemy troszeczkę oleju, na przykład z konopi ma to na celu odparowanie alkoholu i pozostanie nam wtedy sam ekstrakt z mahonii. Oleju tego możemy teraz użyć do produkcji maści, zamiast tych liści, korzenia i kory, które tutaj dodawaliśmy wcześniej, wychodzi wtedy bardzo gładka maść.

Była to dość ciekawa lekcja, pierwszy raz robiłem jakąkolwiek maść, czułem się jak jakiś aptekarz, który pracuje w aptece i robi jakieś ciekawe preparaty. Z reszty mahonii, która nam jeszcze została, zrobiliśmy właśnie taki wyciąg alkoholowy, który kiedyś będzie można użyć na przykład, żeby zrobić kolejną porcję maści, gdyby nam jej zabrakło. Zrobiliśmy kilkanaście małych słoiczków tego, czekaliśmy, aż ostygnie i przenieśliśmy całość do spiżarni, gdy byliśmy z tym wszystkim gotowi, było już na dworze ciemno i ogólnie czas był, żeby iść się położyć, ponieważ tutaj nauczyłem się nowych rytymów, gdy robiło się ciemno, po prostu szedłem spać, tak jak się to kiedyś robiło, że chłop idzie spać z kurami i wstaje razem z kurami, czyli o świcie, kiedy wychodziło słońce.

17. Oczyszczanie Z Metali Ciężkich I Toksyn

Kolejnego ranka z samego rana zostałem już obudzony przez kogoś, kto bardzo nerwowo zaczął pukać do drzwi. Dziadek poszedł otworzyć drzwi, był to starszy pan, który wydawał się być bardzo nerwowy, miał różnego rodzaju dziwne tiki nerwowe w swoim organizmie, to skakała mu powieka, to czasami nie mógł się wysłowić, momentami krzywiła mu się cała twarz oraz ciągle nerwowo poruszał nogami. Gdy już usiadł, dziadek w końcu zapytał go, po co tutaj przyszedł? W czym może pomóc? W tym momencie pan odpowiedział:

- Proszę mi dać minutę, bo muszę poskładać moje myśli, ponieważ mam bardzo duże problemy z myśleniem, a chcę panu wszystko przekazać, tak jak się to stało. A więc

tak zacznijmy od samego początku, prowadziłem normalne życie, bo jest normalnym człowiekiem nie jakimś biznesmenem czy politykiem, może nie żyłem zbyt zdrowo, ale jednak starałem się troszeczkę uważać na to, co jadłem lub robiłem. W pewnym momencie w zakładzie pracy w którym pracowałem, przy obróbce aluminium, przez co niestety już byłem narażony na kontakt z tą substancją, kazano nam przyjąć szczepienia ochronne, które trzeba było przyjąć, żeby móc dalej pracować, to ogólnie nie powinno mieć miejsca, ale jednak się zdarzyło. Nie zastanawiając się zbyt nad tym, poszedłem i po prostu się zaszczepiłem. Problem pojawił się już wieczorem po szczepieniu, ponieważ nagle dostałem jakiejś dziwnej gorączki, zacząłem czuć się źle, wszystko mnie bolało, byłem obolały trwało to nawet kilka dni, nie czułem się z tym najlepiej, ale jakoś to troszeczkę zignorowałem, że tak powiem i przeszło. W pewnym momencie, chociaż zostały mi jeszcze takie jakieś dziwne tiki nerwowe, które teraz widzicie, skaczące oczy, czasami nie mogę się wysłowić i tak dalej, ale nie było to jeszcze wszystko. Pewnego dnia wymieniałem w domu żarówki, kupiłem takie, jakie w telewizji reklamowali- żarówki energooszczędne. Rozpakowałem je wszystkie i chciałem powymieniać zwykłe tradycyjne żarówki na energooszczędne. Pech chciał, że miałem w domu kota, żarówki leżały wszystkie na ziemi, kot skoczył na szafę, gdzie leżał młotek, młotek się zsunął i roztrzaskał wszystkie żarówki jednocześnie. Wtedy jeszcze o niczym nie wiedząc, po prostu posprzątałem i poszedłem kupić nowe, nie przejmowałem się tym zbyt, bo przecież były to tylko żarówki, no trudno strata była tylko i wyłącznie finansowa. Niestety strasznie się pomyliłem, od tego momentu było ze mną bardzo, bardzo źle, nie potrafię już praktycznie samodzielnie myśleć, ucieka mi każda myśl, nim zdążę ją wypowiedzieć, mam problemy, aby się wysłowić, robiłem już teraz bardzo dużo rzeczy, ale po prostu nadal mam problemy z tym wszystkim. Nikt nie potrafi mi już dalej

pomóc, lekarze wysyłają mnie do psychiatry, bo twierdzą, że to choroba psychiczna. Straciłem już nawet pracę przez to i boję się, że stracę przez to rodzinę. Jak się później dowiedziałem w tych żarówkach była rtęć, która się ulotniła podczas stłuczenia, teraz już wiem, że jak takie coś nastąpi, trzeba specjalne procedury robić, otwierać okna bardzo szeroko w całym domu, żeby najpierw się przewietrzyło, następnie szybko opuścić dom co najmniej na godzinę, aby dokładnie wszystko się wywietrzyło. Nie wolno tego również odkurzać, co ja akurat zrobiłem, ponieważ rozdmuchamy sobie tę rtęć po całym domu, ale trzeba to taśmą klejącą z ziemi wszystko pozbierać, bo jest to bardzo trujące. To mnie dziwi, że pojemniki na takie lampy toksyczne stoją praktycznie w każdym sklepie, a nieświadomi ludzie o niczym nie wiedząc, wrzucają te lampy do środka i się trują, na dodatek przeważnie stoją tam, gdzie jest klimatyzacja, która jeszcze bardziej tę całą rtęć rozdmuchuje po całym sklepie. Bądźmy z sobą szczerzy, nikt delikatnie tych lamp do środka nie wrzuci, tylko każdy jak wrzuci to tak, że te lampy się potłuczą, takie coś w ogóle nie powinno mieć miejsca, no ale niestety jest inaczej. Także proszę mnie poratować, bo już nie wiem co mam robić!

Tutaj dziadek troszeczkę się zastanawiał, aż w końcu zaczął mówić:

- Wie pan co, nie będzie to łatwo, ten proces jest długotrwały, ponieważ metale ciężkie, aż tak szybko nie wychodzą z organizmu, ale w każdym bądź razie ja, kiedyś byłem również podtruty metalami ciężkimi, ale to przez to, że robiłem coś, czego nie powinienem był robić i też mi się potłukły właśnie żarówki energooszczędne. Człowiek uczy się na błędach całe życie, powiem panu, jak ja to rozwiązałem. Zacząłem brać dobrej jakości chlorellę, która nie powinna śmierdzieć, bo niektóre chlorelle strasznie śmierdzą starą rybą, ona wiąże toksyny i metale ciężkie, dodatkowo można wziąć ją jeszcze ze spiruliną, to też jest taka pewna alga, one najlepiej działają, jak są razem

brane, pomimo że spirulina nie działa już na oczyszczanie z metali, ale również jest tutaj pomocna. Można też używać czosnku niedźwiedziego, ponieważ chlorella może nie dać rady związać wszystkich metali ciężkich i wtedy pomaga czosnek niedźwiedzi, żeby te toksyny i metale ciężkie nie wchłonęły się z powrotem do organizmu. Przez długi czas brałem też jeden listek zielony kolendry, można ją sobie w domu posiać nawet i na parapecie, bardzo ładnie rośnie tylko, jak ma pan kota musi pan uważać, bo kot prawdopodobnie ją zje. Biorę nadal jeden listek dalej z żoną cały czas, ponieważ nie wolno brać tego więcej, bo może dojść do takiej sytuacji, że wysiądą nam nerki przez zbyt dużą ilość rtęci, która się zacznie usuwać z organizmu. Można również używać selenu, on zabezpiecza nas przed wchłanianiem się następných toksyn i metali ciężkich do organizmu. Należy również pamiętać o ruchu i ćwiczeniach fizycznych, które przyspieszą nam nasz metabolizm, co skutkuje również szybszym wydalaniem się toksyn. Bardzo popularna jest sauna, pomaga nam bardzo szybko wypłukać toksyny, metale ciężkie; pod wpływem ciepła otwierają się pory w naszej skórze i zaczynamy wydalać toksyny i metale ciężkie, należy tylko pamiętać, aby po saunie bardzo szybko wziąć prysznic, by zmyć z siebie wszystkie toksyny, żeby one nie mogły znów z powrotem wchłonąć się przez skórę. Dlatego tak popularne są w Rosji sauny zwane banią, są one głęboko zakorzenione w tradycji tej kultury. Również błonnik może być pomocny, bo pomaga wiązać metale ciężkie w jelitach, czyli jeść po prostu w miarę dużo warzyw i owoców. Można też znaleźć taki preparat, który się nazywa HMD, czyli Heavy Metal Detoks jest to homeopatyczny środek do usuwania metali ciężkich na bazie kolendry i chlorelli. Witamina C również pomaga nam usuwać toksyny i metale ciężkie, najlepiej by było, gdyby była ona naturalna, na przykład z róży jest dość popularna i można sobie wszędzie nawet jej nazbierać. Dodatkowo ostropest chroni przed toksynami i pomaga je usunąć z organizmu, a

szczególnie z wątroby. Chelatacje można również robić, ale tutaj jest problem w tym, że jest bardzo złe samopoczucie po takiej chelatacji i są niestety dość wysokie ceny takiego zabiegu. Kolejną rzeczą, która może nam pomóc, to jest pektyna, usuwa ona metale ciężkie i toksyny, a jest zawarta praktycznie we wszystkich owocach. Starą metodą również było jedzenie ziemniaków w mundurkach, skrobia z nich wiąże również toksyny, ale trzeba też pamiętać, że nie jesteśmy zbyt stworzeni do trawienia zbyt dużej ilości skrobi. Można również pić dużo czystej wody, ale nie jest ona nasycona i ma puste molekuły, może wtedy zabierać ze sobą toksyny z organizmu. Można również używać wody destylowanej, my również piliśmy ją dość długo. Inną rzeczą może być jeszcze zeolit, bentonit, diatomit lub kaolin, są to bardzo silnie oczyszczające glinki, tylko należy pamiętać, że tutaj trzeba zacząć od bardzo małych dawek, ponieważ można się bardzo źle po nich poczuć i dostać tak zwanego herxheimera, ponieważ usuwają bardzo duże ilości toksyn z naszego organizmu i wiążą je. Też wskazane są różnego rodzaju soki, które robimy sami w domu wyciskarką, pomagają one oczyścić organizm z różnego rodzaju niechcianych rzeczy oraz również pomagają zregenerować się naszemu organizmowi. Są jeszcze dostępne takie preparaty jak liv 52 lub liv 52 ds. są to preparaty na oczyszczanie wątroby, można też używać Cystone tej samej firmy- to preparat, który pomaga nam na oczyszczanie nerek. Wskazane by było, żeby jeść mniszek lekarski i pokrzywę, ponieważ mniszek oczyszcza wątrobę, a pokrzywa oczyszcza krew. Ponadto pokrzywa zawiera jeszcze w sobie bardzo cenny krzem, a jak wiadomo jest on antagonistą aluminium, czyli pomaga usuwać nam aluminium z organizmu. Krzem tak jak mówię, jest w pokrzywie, ale jest też w skrzypie, ziele owsa, można również pić wodę z krzemieni lub kupić gotowy preparat do picia z krzemem. Pomocną rzeczą również jest kwas alfa-liponowy, bardzo dobrze usuwa metale z organizmu, najlepiej przyjmować w następujący

sposób, jedną kapsułkę rozpuścić sobie w szklance wody i cały dzień brać sobie mały łyeczek z tej szklanki. Uwaga, bo może być to bardzo ostre oczyszczanie organizmu!!! Wskazane jest również, aby pić soki, szejki z zielonych ziół jadalnych, są to rzeczy wspomagające oczyszczanie organizmu. Inną rzeczą jest jeszcze glutation, on również usuwa metale ciężkie, a jest zawarty w owocach i warzywach, wystarczy je tylko zjeść. Wspomagająco może pan sobie jeszcze wypić tak jak i my robimy herbatki z róży i nagietka, które chronią przed wchłanianiem toksyn z metali ciężkich.

Na tym zakończył dziadek swoje przemówienie, pan ten był bardzo szczęśliwy, powiedział, że tylu informacji jeszcze nie wiedział! Zostawił dziadkowi mały datek i chwiejnym krokiem poszedł z powrotem. Byłem bardzo zszokowany, że zwykłe żarówki, które przecież mieliśmy sami takie w domu, mogą tak człowieka zniszczyć. Jeszcze bardziej byłem przestraszony tym problemem o szczepieniach, bo kiedyś też je dostałem, jak byłem mały. Pamiętam, że bardzo bałem się tej igły, dziwne jest to, ponieważ wyglądało to tak, jakby organizm sam się już tego bał- stąd ten strach przed tym ukłuciem. Może też będę musiał się oczyścić z tego świństwa, bo widocznie też mam coś w sobie z tego, choć jeszcze nie sprawia mi to problemów, poza tymi małymi wysypkami, które rzeczywiście pojawiły się właśnie po szczepieniu. Dziadek powiedział:

- No to możesz z nami teraz dalej się oczyszczać, my też jeszcze ciągle się oczyszczamy z metali ciężkich, bo w naszym środowisku są one niestety wszędzie, nawet i w powietrzu, jeżeli jest opalane węglem, metale ciężkie znajdziesz też w miastach, gdzie jeżdżą samochody, fabryki różnego rodzaju, które też produkują masę zanieczyszczeń, wypuszczają je w powietrze np. przy spalaniu lub wypuszczają nieczystości do wody, jak robią to fabryki ubrań. Wszystko jest dziś już skażone, przed tym nie uciekniemy... Dlatego warto się oczyszczać z tych metali ciężkich i toksyn praktycznie non stop.

18. Mleka Roślinne

Kolejnego dnia można powiedzieć, że dość długo spałem, ponieważ obudziłem się dopiero grubo po 12:00 po południu, co nie było zbyt normalne dla mnie, ale czasami zdarza się widocznie taki dzień, gdzie trzeba się troszeczkę dłużej wyspać. Wstałem więc z łóżka, na dole czekała na mnie już babcia powiedziała, że zrobimy sobie dzisiaj ciekawe śniadanie, wzięła nasz nowy blender, wykorzystując nasz prąd solarny, miała w szklance przygotowane już orzechy włoskie, które pływały w wodzie i powiedziała:

- Dzisiaj zrobimy sobie mleko roślinne, a właściwie napój roślinny, ponieważ przemysł mleczny ogólnie wywalczył to, że nie wolno mleka roślinnego nazywać mlekiem i trzeba mówić na to napój. Możemy sobie zrobić bardzo fajne zamienniki takiego mleka zwierzęcego, którego my ogólnie już nie spożywamy, ponieważ silnie służy nasz organizm oraz bardzo nam szkodzi. Propaganda głosi, że mleko uzupełnia wapń, byśmy mieli zdrowe kości, a prawda jest taka, że nabiał niestety osłabia nasze kości, a szczególnie krwi, bo zakłócona jest proporcja między fosforem a wapniem przez to mleko. Zamiast dawać nam wapń, to jeszcze go wypłukuje z organizmu i może powodować po długim spożywaniu osteoporozę. Możemy sobie zrobić różnego rodzaju mleka na przykład z nerkowców, czyli wtedy dajemy sobie szklaneczkę nerkowców i parę daktyli do blendera, miksujemy i gotowe. Możemy zrobić też z pestek dyni, tutaj również można dodać daktyle lub rodzyнки, albo jakiś inny słodzik, na przykład ksylitol i zmiksować w blenderze, i gotowe. Im więcej orzechów, tym bardziej będzie gęstsze i smak będzie intensywniejszy, ale to już zależy, jak kto to lubi, niektórzy przecedzają to jeszcze przez takie woreczki lub przez sitko, że chcą mieć naprawdę czyste mleko. Można zrobić również ze słonecznika na takiej samej zasadzie,

albo z nasion konopi, z sezamu, z migdałów, z orzechów włoskich, z owsa, można również zrobić z orzeszków piniowych, w sumie te z orzeszków piniowych jest naszym faworytem, bo jest bardzo pyszne, zrobimy sobie kiedyś też takie, dodajemy wtedy parę daktyli do niego i wychodzi nam naprawdę bardzo pyszne mleczko do wypicia.

Potem babcia wrzuciła orzechy do blendera, dołąła wody, wrzuciła 6 daktyli do środka i wszystko razem zmiksowaliśmy, wyszedł z tego naprawdę bardzo pyszny napój. Po tym śniadaniu poszliśmy z dziadkiem do lasu po drzewo, znosiliśmy różnego rodzaju połamane konary, które później siekierą rąbaliśmy na mniejsze kawałeczki i układaliśmy pod dachem, żeby dalej schło. Był to zapas drewna na zimę, skończyliśmy późno wieczorem i byłem już na tyle padnięty, że nie miałem ochoty nawet na kolację, tylko od razu poszedłem spać.

19. Moczenie Orzechów

Kolejnego dnia obudziłem się już z samego rana, nurtowało mnie jedno pytanie, na które wczoraj nie miałem czasu, aby uzyskać odpowiedź, a mianowicie bardzo ciekawiło mnie, dlaczego orzechy, które babcia używa, aby zrobić napój z nich były w szklance wody? Nigdy takiego czegoś nie widziałem. Przecież zawsze kupuje się normalnie w sklepach wyłuskane już gotowe w woreczkach, które zjadamy od razu, ale żeby trzymać w wodzie? Nie wiem, co to miało znaczyć, dlatego pobiegłem do babci i po prostu zapytałem; na to babcia się uśmiechnęła i zaczęła mówić:

- Orzechy praktycznie wszyscy jemy w mniejszych lub większych ilościach, pomijam tutaj orzechy ziemne, ponieważ nie są to orzechy. Należą one do rodziny strączkowych, czyli na przykład fasola, groch i bardzo często zawierają różnego rodzaju pleśnie, które mogą być dla nas szkodliwe oraz zakwaszają nasz organizm

identycznie jak cukier. Przeważnie są smażone, prażone lub solone, więc nie są już surowe, a smażone zawierają znowu akrylamid, który jest trucizną. Orzechy posiadają na sobie osłonkę, która składa się z różnych substancji i enzymów, które mają na celu hamowanie kiełkowania orzecha, żeby on nam od razu nie zaczął kiełkować. Te substancje dla nas nie są zbyt idealne, ponieważ hamują wchłanianie w naszym organizmie różnych minerałów, ale tych substancji bardzo szybko możemy się pozbyć, mocząc orzechy przed spożyciem i wtedy te substancje po prostu się wypłukują lub neutralizują. W naturze działa to tak, że orzech ląduje w ziemi, pada na niego deszcz i moczy go, wtedy znikają substancje anty kiełkujące, orzech wtedy dostaje sygnał, że czas rosnąć i od razu zaczyna kiełkować. Jedząc orzechy nienamoczone, mogą nam zaszkodzić, mogą powodować na przykład wzdęcia, bóle głowy, bóle brzucha; poprzez namaczanie usuwamy również kwas fitynowy, który hamuje nam wchłanianie różnych cennych substancji z orzechów na przykład cynku, magnezu. Kwas fitynowy nie jest mile widziany w naszym organizmie, a ponieważ jest też w zbożach, kakao, kawie można bardzo szybko przekroczyć jego ilość w organizmie. Substancje w orzechach hamują nam również wchłanianie jodu do tarczycy. Moczenie orzechów zwiększa przyswajalność witamin, minerałów i neutralizuje toksyczne związki z orzechów, lepiej wchłaniają się proteiny i białka. Namoczone orzechy są zdrowe dla naszej flory bakteryjnej, stymulują produkcję enzymów, lepiej się trawią i są mniej ciężkostrawne. Czas moczenia orzechów jest różny;

- migdały, nerkowce, orzechy włoskie, laskowe moczymy 12-24 godzin
- orzechy pekan, makadamia, brazylijskie, pestki dyni, słonecznika czy piniowe 4 do 6 godzin
- nasiona chia 20 minut
- konopi nie trzeba moczyć. Następnie orzechy przepłukujemy i zużywamy je lub suszymy na zapas. Do

moczenia można dodać również troszeczkę soli, zmienia to wtedy trochę smak całości i może go lekko poprawić. Orzechy można trzymać do dwóch dni w lodówce i po dwóch dniach zaczynają już kiełkować, a w kiełkach jest masa energii, ponieważ to żywy pokarm.

Było to dość ciekawe, bo pierwszy raz słyszałem coś takiego, że suche orzechy mogą nam zaszkodzić. Teraz rozumiem, dlaczego mamy tyle orzechów pozamykanych w różnych słoikach, ponieważ babcia z dziadkiem zawsze moczą i suszą je w większych ilościach, żeby mieć zawsze pod ręką, by sobie go schrupać, chyba że planuje zrobić napój mleczny, wtedy daje od razu do wody, aby nie marnować energii na niepotrzebne suszenie orzechów.

20. Owoc Róży Pestka Róży Witamina C - Zrób Sam

Kolejnego dnia z samego rana ubrałem się dość szybko, dziadek czekał już gotowy z koszami i mówi:

- Dziś mamy piękną pogodę, więc idziemy sobie po zbiory. Na szczęście nie musieliśmy zbyt daleko iść, ponieważ wystarczyło przejść niecały kilometr i byliśmy na miejscu. Była to piękna polana tuż pod lasem, gdzie rosły olbrzymie krzaki. Niestety było na nich pełno kolców i wisiały na nich jakieś czerwone kulki, i tutaj dziadek zaczął:

- Te piękne krzewy z pięknymi kwiatami są nam znane, aż kwiaty zamieniają się w owoce i o nich dzisiaj chciałem ci powiedzieć. Dzika róża zawiera w sobie witaminy A, E z grupy B oraz witaminę C, dodatkowo owoce róży zawierają jeszcze różne składniki mineralne, na przykład miedź, cynk, żelazo, magnez, potas i wiele innych. Zawartość witaminy C w owocach zależy od wielu czynników, najwięcej witaminy C mają świeże owoce, trochę mniej mają owoce suszone, natomiast źle wysuszona na przykład w zbyt wysokiej temperaturze ma jeszcze mniej witaminy C, natomiast najmniej mają jej owoce

przemrożone, czyli takie, które już są, no wiesz ciapowate, że gdy je dotkniesz, to zostaje ci dżem w rękach. Zbieramy dojrzałe owoce i suszymy je szybko w temperaturze do 40 stopni, podczas suszenia nie wystawiamy owoców na promienie słoneczne. Owoce mają właściwości odtruwające, czyli oczyszczają organizm z toksyn, posiadają lekkie właściwości uspokajające, pomagają wzmocnić kruche naczynia krwionośne, posiadają właściwości immunostymulujące, pomagają uzupełnić braki witamin, mają właściwości wzmacniające nasz organizm, działają przeciw skorbutowi, posiadają właściwości moczopędne, mają działanie przeciwzapalne. Pomocne są również przy intensywnej miesiączce, w ogólnym osłabieniu organizmu na przykład przez stres, wypadek, choroby, nowotwory, pomagają w alergiach, w reumatyzmie, przy zapaleniu pęcherza moczowego, w zbyt wysokim ciśnieniu krwi, w przerostie prostaty. Przy problemach skórnych, przy krwawieniach dziąseł, w przeziębieniach, grypach i całej reszcie dolegliwości oraz w stanach zapalnych jelit i żołądka, i w gorączkach. Są również silnym przeciwutleniaczem, pomagają usuwać metale ciężkie z organizmu, mają właściwości ochronne na wątrobę, posiadają małe właściwości antynowotworowe oraz przeciwcukrzycowe, pomagają zapobiegać miażdżycy, hamują rozwój helicobacter pylori, mają pozytywne działanie na florę bakteryjną w jelitach. Posiadają właściwości przeciwgrzybicze, pomagają odbudować nasze stawy, bo pomagają w syntezie kolagenu, mają ochronne działanie na oczy, mają właściwości przeciwwirusowe, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, są również żółciopędne. Wszystkie rodzaje róż są wykorzystywane, o ile nie były wcześniej pryskane, na to trzeba już uważać w miastach. Można robić napary, wywary z owoców róży; ogólnie my dajemy zawsze dwie łyżeczki na szklanke, to powinno wystarczyć, choć tutaj nie ma ścisłego limitu. Można też robić nalewki, dżemy i różnego rodzaju inne przetwory. Tak teraz nazbieramy

sobie tych naszych owoców róży. Tylko uważaj na te kolce, ponieważ gdy się jeden wbije, to możesz zostać, wisieć w nich, dlatego trzeba być ostrożnym przy zrywaniu tego pięknego owocu.

Po paru godzinach mieliśmy nazbierane już dwa kosze, niestety moje ręce, były bardzo okaleczone przez kolce, których tutaj było pełno wszędzie! Ruszyliśmy potem powoli do domu z tym wszystkim. Część owoców zostawiliśmy w całości do suszenia, ale drugą część owoców trzeba było teraz oczyścić w środku: mianowicie nożem przekrawaliśmy je na pół i usuwaliśmy z nich pestki, które były w środku, oraz takie haczyki, na które trzeba było bardzo uważać, ponieważ one, gdy dostały się za ubranie, strasznie nas swędziały, kiedyś robiono nawet takie żarty; używano tych haczyków do tak zwanego proszku swędzącego, który wrzucano komuś za kołnierz, a ten drapał się potem cały dzień jak szalony.

Tutaj dziadek wyciągnął pestki, odłożył je na bok i powiedział:

- Widzisz, nie tylko owoce mają swoje działanie- te pestki, które tutaj widzisz, posiadają również swoje działanie. Mają one właściwości moczopędne, działają bakteriobójczo i można ich używać również przy zapaleniach pęcherza moczowego. Pomagają również usunąć wodę z organizmu i tutaj dodajemy dwie łyżeczki pestek na szklankę wody i gotujemy przez 10 minut, gdy woda wyparuje, uzupełniamy ją i taką herbatę pijemy przy zapaleniach dróg moczowych, jeżeli takowe by wystąpiły. Niektórzy robią również olejek z pestek róży, dobry do pielęgnacji skóry naczynekowej, to jeszcze nie wszystko, widzisz, jak te róże tutaj wyschną, będziemy wrzucali je do blendera, który teraz mamy i będziemy je blendować tak długo, aż powstanie z nich proszek, można do tego użyć całych owoców, albo tych czystych z usuniętymi pestkami. Gdy zblendujemy już te owoce na proszek, będziemy potrzebowali sitko, na które będziemy sypać sobie ten proszek i powoli potrząsając z tym sitkiem, zbieramy na dole sam proszek, tak długo aż na sitku zostaną nam, tylko pestki oraz haczyki z tej róży, jak wiadomo, pestki

możemy jeszcze wykorzystać, haczyki przeważnie wyrzucamy no, chyba że chcesz komuś zrobić psikusa i wrzucić mu je za ubranie, żeby się drapał cały dzień, tylko oczywiście ci tego nie polecam, bo jak wiadomo, karma wraca, gdy zrobisz komuś krzywdę, to ona wróci do ciebie. W ten sposób możesz sobie zrobić swój własny proszek z witaminy C, naturalny z róży bez żadnych dodatków chemicznych.

Było z tym naprawdę bardzo dużo pracy, pół kosza oczyściliśmy w trójkę, zajęło nam to dobrych parę godzin, powoli zaczynało robić się już ciemno, a gdy byliśmy już prawie gotowi, babcia zaczęła jeszcze swoje opowiadanie:

- Róża posiada zawsze bardzo piękne kwiaty, które każdy z nas zna, ale posiadają one również jak i cały krzew wiele różnych mocy magicznych. Stosowano je kiedyś w różnych mieszankach miłosnych, w rytuałach miłosnych; należało usunąć z łodygi kolce, a pojedynczą różę zamieścić na ołtarzyku, gdzie miała działanie wzmacniające czar. Z płatków róży można zrobić wodę różaną używaną do kąpieli miłosnych, owoce naciągane na sznurki i noszone jako naszyjniki również mają moc przyciągania miłości. Porozrzucane płatki róży w mieszkaniu pomagają obniżyć napięcie, przez co zmniejszają się kłótnie w domu. Herbaty z pączków wypite przed snem zwiększają prawdopodobieństwo proroczych snów. Róże pomagają przyciągać pomyślność. Płatki róży pomocne są również w uzdrawiających czarach, noszone przy sobie działają ochronnie, pomagają dodawać witalności do związków i usuwają monotonię, pomagają odnaleźć sens życia. Aromat róży w powietrzu zwiększa doznania erotyczne. Kadzidło różane dodaje inspiracji, róże w ogrodzie ściągają dobre wróżki, noszenie listków róży chroni przed konfliktami z prawem.

Ogólnie byłem tym wszystkim bardzo zdziwiony, ponieważ okazuje się, że to kolejna skarbnica, nie tylko właściwości zdrowotnych, ale również i innych; rośnie nam róża koło nosa, praktycznie każdy ma ją w ogrodzie i w zasadzie nikt nie wie, co

tam właściwie ma w tym ogrodzie. Zrobiło się już dość późno, więc zjedliśmy kolację i ruszyłem do mojego łóżeczka.

21. Kiszonki Zakwas Buraczany

Kolejnego ranka ruszyliśmy z babcią na pole, poszliśmy wykopywać buraki, pole było kawałeczek za domem, wzięliśmy ze sobą wózek a w wózku parę dużych koszy. Zeszło nam trochę czasu, nim udało nam się wszystko wykopać, troszkę tego było. Po powrocie do domu dziadek czekał już, żeby nam pomóc i przygotował bardzo dużo stoików, i powiedział:

- Dzisiaj będziemy mieli troszeczkę pracy, ponieważ będziemy kisić buraki. Swojskie kiszonki, które robimy sami, są bardzo cenne dla naszego organizmu, ponieważ zawierają bardzo wiele pozytywnych bakterii, które pomagają nam utrzymać florę jelitową w idealnym stanie, a dziś to bardzo ciężko, ponieważ wiele tych bakterii ginie, więc takie kiszonki to również super probiotyki. Oczyszczają nam organizm, wzmacniają system obronny, chronią nas przed chorobami, wspomagają trawienie, poprawiają wchłanianie produktów przemiany materii, zmniejszają poziom cholesterolu, pomagają w syntezie witaminy K, zawierają dużo witaminy B 1, B 2, B 3, zwiększają przyswajalność żelaza, są źródłem witaminy C, A, K, magnezu, wapnia, fosforu. Podczas fermentacji cenne składniki z warzyw przechodzą również do soku, zawierają bardzo mało kalorii, ponieważ tracą je przy fermentacji. Musimy tylko uważać przy zbyt dużym spożyciu, żeby nie przekroczyć ilości soli na dzień. Na kiszonki ze sklepu musimy zwrócić uwagę, ponieważ może być problem, bo jeżeli będą pasteryzowane, to wszystkie pozytywne bakterie będą już zabite. A co możemy kisić? Ogólnie dużo rzeczy: kapustę, ogórki, buraki, kalafior, marchew, białą rzodkiew, cebulę, czosnek, fasolkę szparagową, bakłażany, paprykę, owoce: cytryny, śliwki, jabłka, gruszki,

oliwki, niektóre zioła. Ale przejdźmy tutaj do naszego soku z kiszonych buraków, które będziemy sobie tutaj robić. Na samym początku myjemy buraki, kroimy je na mniejsze kawałeczki i wkładamy do słoików oraz oczywiście dodajemy różne przyprawy na przykład: koper, czosnek, gorczyca, ziele angielskie, liść laurowy, chrzan, następnie wkładamy buraki, potem robimy zalewę, którą będziemy to zalewać, na litr wody dodajemy łyżkę soli, ale niejodowanej, woda musi być zimna. Najlepsza sól do kiszonych to kłodawska lub himalajska. Dokładnie mieszamy wodę i zalewamy słoik do pełna, zakręcamy i przenosimy do chłodnego miejsca, najlepiej do piwnicy. Po dwóch tygodniach przeważnie można zacząć już spożywanie, a sok z kiszonych buraków posiada duże ilości żelaza, jest również idealnym probiotykiem, przeciwdziała anemii, ma właściwości antynowotworowe, podnosi sprawność seksualną, zawiera dużo witaminy C, soli mineralnych, magnezu, witaminy z grupy B, oraz kwas foliowy. Wzmacnia odporność, odbudowuje florę jelitową, ma działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe, pomocne w leczeniu infekcji, niezastąpiony w odchudzaniu. Dzięki betainie odkwasza organizm, oczyszcza organizm z toksyn, reguluje ciśnienie krwi, wspiera pracę wątroby i nerek. Przyspiesza syntezę kolagenu, łagodzi dolegliwości menopauzy, jest afrodyzjakiem, podobnie jak ostrygi, wysoko ceniony u wegetarian, pomaga zachować szczupłą sylwetkę, w naturalny sposób wzmacnia odporność organizmu.

Przy tych burakach siedzieliśmy aż do wieczora, było przy tym naprawdę masę pracy, na cały dzień, ale efekt był widoczny, zrobiliśmy ponad 200 słoików, które później w torbach powoli znosiliśmy do piwnicy. Kiedy skończyliśmy, było już naprawdę bardzo późno, przypuszczam, że było już pewnie koło północy, wszyscy byliśmy bardzo zmęczeni, ale pełni szczęścia, bo zrobiliśmy naprawdę masę pracy i poszliśmy zadowoleni wszyscy razem spać.

22. Choroby Na Surowej Diecie

Kolejnego ranka z samego rana zapukała do drzwi pewna pani, było widać, że nie była tutaj pierwszy raz, przywitała się ze wszystkimi, usiadła i zaczęła zadawać pytania:

- Czy jeżeli jedząc na surowo, można się pochorować?

Na to dziadek odpowiedział:

- Nasze doświadczenia pokazują nam, że jest taka możliwość i tak się może stać. Głównie przez to, że zmiana pożywienia może być za szybka, wtedy nasz organizm zaczyna bardzo szybko się oczyszczać i może dojść do sytuacji, że w organizmie będzie za dużo toksyn i wtedy może się zdarzyć, że organy będą miały z tym problem, żeby się tego pozbyć, ale na te czynniki mają również wpływ inne rzeczy, a mianowicie, gdzie mieszkamy, czy jest dużo kabli w ścianach, które promieniują, jaką wodę pijemy, czy nosimy ciągle telefon ze sobą, czy śpimy z włączonym internetem bezprzewodowym, oraz z masą różnych czynników. Ale naszą dewizą było zawsze to, żeby bardzo powoli zmieniać naszą dietę i bardzo stopniowo odrzucać różne produkty z naszego jadłospisu. Nie robiliśmy tego, nigdy zbyt szybko, ale zawsze w spowolnionym tempie. Dużą rolę odgrywa też stan naszego organizmu, czy jest w nim dużo toksyn. Na samym początku stosowaliśmy też bentonit, diatomit, zeolit, spirulinę i chlorellę, by wspomóc organizm w oczyszczaniu. Trzeba pamiętać, że owoce bardzo silnie oczyszczają nasz organizm, dlatego na początku powinno być w diecie więcej warzyw.

Pani ta jeszcze chwilę posiedziała, porozmawiała, a właściwie można powiedzieć, bardziej narzekała na różnego rodzaju choroby, które miała, a których nie ma, które teraz znowu ma i tak minęło parę godzin. W końcu sobie poszła i wtedy zapytałam dziadka, jak to jest możliwe, że ta pani nadal choruje? No to dziadek odpowiedział:

- Wiesz mój drogi, niektórzy z nas potrzebują po prostu pewnych chorób, bo zbyt mało uwagi poświęcają im inni ludzie, a oni tej uwagi potrzebują, w takiej sytuacji są to bardziej choroby wywołane naszym stanem emocjonalnym, psychicznym, ponieważ organizm ciągle ich potrzebuje, żeby zwrócić potrzebną uwagę na siebie od innych osób. Są wśród nas też osoby, które są uzależnione od tabletek, lubią je po prostu brać jak cukierki i dla takiej osoby całkowite wyzdrowienie byłoby katastrofą, bo wtedy musiałyby wyrzucić wszystkie swoje "cukierki", które przecież tak bardzo lubi. Również osoby, które potrzebują dużo uwagi, a nagle nie będą miały swojej choroby, to stracą tę uwagę, nie będą mogły wtedy codziennie narzekać na to, że to i tamto ich boli, że tam im się coś stało. Zniszczyłoby to po prostu cały rytm dnia takiej osobie. Oczywiście nie zdają sobie sami z tego sprawy, że to tak się dzieje, ale w rzeczywistości, tak niestety jest, działa na to podświadomość. Z drugiej strony jest jeszcze to, że im bardziej człowiek będzie narzekał na dane choroby, tym więcej poświęca im swojej energii i tym samym przyciąga je. Jeżeli ciągle będziesz myślał o tym, że gdy wyjdiesz na dwór, możesz się przewrócić przez kamień, to w pewnym momencie rzeczywiście wyjdiesz i przewrócisz się przez ten kamień, ponieważ włożyłeś w to tyle energii i stworzyłeś sam ten moment i tak się stanie. Kiedyś to zrozumiesz.

Było to dla mnie troszeczkę dziwne wszystko, ale coś w tym jest, bo w pewnym momencie człowiek może się przywiązać do swojej choroby i gdy jej nie będzie, to czegoś będzie brakować takiej osobie...

23. Pasty Do Zębów + Przepis

Rano zacząłem jak zawsze czyścić swoje zęby, gdy nagle dziadek zobaczył tubkę mojej pasty do zębów i krzyknął:

- Olaboga! Natychmiast wyrzucić tę truciznę!!

Na początku nie wiedziałem w ogóle, o co mu chodzi i do kogo to mówi, ale dziadek szybko podszedł do mnie, wyrwał mi tubkę z pastą do zębów z ręki i wrzucił do reklamówki i powiedział:

- Następnym razem, gdy pojedziemy do miasta, weźmiemy to do utylizacji, jest to bardzo niebezpieczna rzecz! W pastach do zębów jest zawarty fluor, a fluor to odpad z aluminium i nawozów fosforowych, kiedyś nie wiedziano co z nim zrobić, więc zaczęto go dodawać do wody pitnej oraz do past do zębów. Fluor ma następujące skutki: uszkadza nam kości, niszczy nasze zęby, uszkadza nerki, mózg, może powodować w jamie ustnej rany i afty, może powodować bóle brzucha, mogą powstawać zmiany skórne różnego rodzaju, bóle głowy, zawroty głowy, zaburzenia koncentracji, depresja, uszkodzenia nerwów, może również powodować czułe zęby. Pomaga również kontrolować ludzi, ponieważ człowiek z fluorem jest uległy, wszystko mu jest obojętne, jest łatwo nim manipulować. Fluor uszkadza również szyszynkę, a ta nam jest bardzo potrzebna, by mieć tak zwany kontakt z naszym źródłem. Fluor jest też w składzie leku Prozac, ogólnie substancja ta zmienia nas mentalnie, jest składnikiem trutki na szczury, fluor znajduje się także w lampach fluorescencyjnych, lodówkach, w klimatyzacji, w monitorach komputerowych, w plastiku. Ogólnie fluor jest w stanie przegryźć nawet mięso. Najgorsze w tym wszystkim jest to, że kumuluje się również w naszych organizmach. Na pastach często można znaleźć ostrzeżenie- nie połykać, niestety problem jest tego typu, że nawet wypluwając wszystko i tak zawsze część z tego połkniemy, a nawet mała część wchłania się przez błony śluzowe. Zagrożeniem są również te sytuacje, gdy małe dzieci czyszczą sobie taką pastą smakową zęby i ona fajnie im smakuje, wtedy zaczynają ją zjadać, nie raz już widzieliśmy takie sytuacje. Jeszcze większy problem stanowi to, że fluor w kombinacji z rtęcią, aluminium i ołowiem jest bardzo niebezpieczny, a te metale ciężkie ma prawie każdy z nas. Są również alternatywne metody

czyszczenia zębów, można na przykład robić proszek imbirowy, czyli pastę z mielonego imbiru z dodatkiem kory dębu, niektórzy używają wody utlenionej lub używają sody oczyszczonej, ale tutaj trzeba zwrócić uwagę na to, ponieważ można sobie uszkodzić szkliwo tym, dlatego my zrezygnowaliśmy z używania sody. Niektórzy kupują ajurwedyjskie pasty do zębów, gdzie nie ma fluoru, inną metodą gdzieś w terenie można również wziąć czystą ziemię i samą ziemią umyć zęby lub popiołem z ogniska, z drewna, ale musi to być czyste drewno bez żadnych impregnatów, olejów i innych rzeczy, niekiedy można wziąć też listek szałwii i nim przetrzeć zęby, niektórzy używają też soli, ale ta również może uszkodzić nam nasze szkliwo. Fluor obniża również nasze IQ, jest silną neurotoksyną dla naszego mózgu, może również hamować rozwój mózgu u dzieci, co jest bardzo niebezpieczne. Dlatego my robimy sobie sami pastę do zębów, której będziesz od dzisiaj również używał. Bardzo szybko można ją sobie zrobić: bierzemy olej kokosowy oczywiście nierafinowany 200 ml, dodajemy jedną łyżeczkę ksylitolu, jest to cukier z brzozy, jedną łyżeczkę kurkumy, wszystko mieszamy i używamy, wypluwamy to oczywiście na zewnątrz, ale w domach trzeba uważać, bo jeżeli ktoś ma zwykły zlew, to kokos pod wpływem zimnej wody może nam zatkać zlew. Pasta taka chroni nasze zęby przed próchnicą, jest bakteriobójcza, grzybobójcza i jest całkowicie nieszkodliwa, nic tutaj się nie stanie, jeśli nawet małe dziecko jej troszeczkę połknie, ponieważ wszystko jest jadalne. Można dodać również troszeczkę olejków eterycznych do smaku na przykład miętowego, eukaliptusowego tylko trzeba pamiętać, żeby kupić te naturalne, a nie te sztuczne, które są bardzo tanie i jest ich wszędzie pełno na rynku.

I tym oto sposobem znowu dostałem szoku, cały czas myślałem, że czyszcząc moje zęby, wspomagam je sobie, a teraz nagle okazało się, że jeszcze sobie bardziej szkodzę, niż pomagam. Powoli zaczynam rozumieć, że cały świat, wszystko,

czego się nauczyłem to jedne wielkie kłamstwo...

24. Elektrosmog Jonizator

Za każdym razem, gdy używaliśmy rzeczy elektrycznych, takich jak wyciskarka lub blender włączaliśmy zawsze prąd. Pewnego razu zapytałem dziadka, dlaczego tak robimy? Odpowiedział mi coś bardzo interesującego:

- Bo powstaje elektrosmog, który powstaje z tak zwanej brudnej energii elektrycznej. Elektrosmog wydzielają wszystkie urządzenia elektryczne, najwięcej elektrosmogu wydzielają komputery, telewizory ich promieniowanie sięga nawet kilka metrów, promieniowanie WiFi, telefonów jest również bardzo szkodliwe. Telefony powinniśmy nosić zawsze ekranem do siebie, bo antena znajduje się przeważnie z tyłu. WiFi powinno się zawsze wyłączać na noc i nigdy nie powinno być w pokoju dziecięcym, dzieci są na takie promieniowanie bardzo czułe, ponieważ ich czaszki nie są jeszcze aż tak grube jak nasze. Telefony możemy zabezpieczyć energią skalarną lub ADR protektorem, dodatkowo możemy nosić też naszyjniki energii skalarnej. Kiedy nie możemy inaczej i wszystko musi być włączone, warto również zakupić jonizator powietrza, który również neutralizuje elektrosmog. Jonizatory wytwarzają jony ujemne potrzebne nam do regeneracji i często takie jony są w lasach, wodospadach i w naturze. Wszystko, co mamy w mieszkaniu wysyła nam jony dodatnie, a te niestety nam szkodzą. Są różne rodzaje jonizatorów domowych, są też takie pod USB oraz takie do samochodów, szczególnie bardzo przydatne są w biurach. Jonizatory również produkują minimalne ilości ozonu, który likwiduje grzyby, pleśnie i bakterie, pomaga również usuwać zapachy, takie typowe, jak na przykład dym tytoniowy, zapach zwierząt tak zwany zapach mokrego psa lub po gotowaniu jedzenia itd. Jonizatory skutecznie

poprawiają naszą witalność i moc, sprawiają, że jesteśmy bardziej rześcy, pomagają nam, aby naprawdę dobrze spać a sen jest głęboki i regeneracyjny. Jonizatory poprawiają również nasze krążenie krwi, wzmacniają nasz układ immunologiczny, regulują równowagę pH krwi. Nie jest to wszystko wyssane z palca, są zrobione badania w tym kierunku, warto je sobie poszukać w internecie. Dodatkowo jonizatory szczególnie te z filtrami pomagają wyłapać z powietrza alergeny, ale również substancje z oprysków chemtrails, zapewniając nam czyste powietrze, dlatego jonizatory są nam potrzebne, ponieważ zatraciliśmy nasz kontakt z naturą. Kiedyś ludzie byli ciągle w lasach, chodzili na boso, to wszystko pomagało ładować się nam jonami ujemnymi. A dziś samochód, mieszkanie pełne elektroniki, gumowe buty i niestety szkodzimy sobie ciągle tym wszystkim. Doktor Korn Blueh z Uniwersytetu w Pensylwanii leczył swoich pacjentów z jonami ujemnymi, 63% pacjentów doznało częściowego lub całkowitego wyleczenia z nieżyty nosa i astmy, w Rosji hodowano zwierzęta bez żadnych jonów w powietrzu, niestety po paru dniach wszystkie zwierzęta umarły. Wykazano również, że zjonizowane powietrze zwiększało wydajność umysłową o 28% w biurach, bankach, również zauważono, że pracownicy bez jonizatorów chorują dużo częściej na choroby górnych dróg oddechowych. Dodatkowo można się uziemiać, chodząc na boso lub robić sobie uziemienie w domu bezpośrednio w ziemi. Dobre są też lampy solne oraz używanie minerałów na przykład: kryształu górskiego, kryształu dymnego, kwarcu różowego, turmalinu, ale nie wyłapią one wszystkiego i trzeba je często oczyszczać i ładować. Inną metodą neutralizacji są też kasztany, ale trzeba je zmieniać co dwa trzy miesiące. Można też wsypać sól pod łóżko, by uchronić się przed ciekami wodnymi, można zrobić również matę uziemiającą lub stosować odpromienniki. Kable elektryczne też promieniują im większy pobór mocy, tym więcej promieniowania, dlatego kable, które się da, można

owinąć folią aluminiową lub po prostu na noc wyłączyć prąd. Podczas rozmowy przez telefon warto używać funkcji głośnomówiącej lub stać boso na ziemi; są też specjalne ubrania, zasłony, baldachim na łóżko, który chroni nas przed promieniowaniem, ale są bardzo drogie i działają na zasadzie klatki Faradaya. Są też szafy orgonowe tak zwane akumulatory orgonowe.

Teraz już wszystko zrozumiałem, dlaczego jest to tak ważne, że dziadek zawsze tak nalega, by wyłączyć od razu prąd po użyciu jakiegoś sprzętu, żeby prąd przez cały czas nie płynął w tym kablu przez nasz pokój. Aż strach pomyśleć, że dziś WiFi jest prawie w każdej szkole, a rodzice dają już małym dzieciom telefony i tablety, aby oglądały sobie bajki.

25. Szczeń Pospolita

Kolejnego ranka ruszyliśmy z dziadkiem wcześniej rano prosto na pole, było coraz zimniej, chociaż dzisiaj ziemia nie była zamrożona. Po półtorej godzinnym marszu, gdzie podziwialiśmy piękne widoki natury, dotarliśmy w końcu na pewne pole, gdzie stało pełno dziwnych badyli, były one wysuszone u góry miały kolczaste czapki, wyglądało to dość dziwnie. Dziadek powiedział:

- To jest mój drogi szczeń pospolita, to bardzo cenna roślina, będziemy potrzebować jej korzenie. Będziemy wykopywać tylko te z tych jednorocznych roślin, ponieważ mają więcej mocy w sobie, ale gdyby nie było jednorocznych, czyli tych, które nie mają tej długiej łodygi z kwiatem przypominającym kolczasty oset, można wziąć również te z długą łodygą, czyli rośliny dwuletnie. Szczeń jest rośliną, która coraz bardziej staje się popularna, szczególnie przez to, że jest ziołem w czołówce do walki z boreliozą. Borelioza obecnie jest dosyć paskudną chorobą przenoszoną przez kleszcze i wiele innych owadów. Szczeń to roślina, która w pierwszym roku nie kwitnie, tylko

zakwita dopiero w drugim roku, ogólnie występuje w całej Europie, kwitnie przeważnie od lipca do sierpnia, lubi miejsca słoneczne, osiąga 2 m wysokości, ma kolczastą łodygę, przypomina trochę oset, jest też rośliną miododajną- to jest bardzo ważne dla motyli i pszczoł. Moc szczeci jest równa z amoksyliną, a wiadomo, że jest to antybiotyk. Często jest też wykorzystywana do dekoracji, tutaj pamiętamy jak nasze babcie, kiedyś robiły wianki na groby, gdzie często używały właśnie kwiatów szczeci jako dekoracji, a nie tych plastikowych sztucznych kwiatów. Tysiące lat temu była stosowana również do oczyszczania organizmu oraz wzmacniająco na nasz układ immunologiczny. Kwiaty szczeci często były wykorzystywane jako szczotki do włosów, była również polecana przez Świętą Hildegardę. Posiada również cenne właściwości: działa ochronnie na wątrobę, działa silnie bakteriobójczo, przeciwbólowo, przeciwzapalnie, pomaga w niszczeniu pierwotniaków oraz pomaga w walce z grzybicami. Wspomaga wytwarzanie soków trawiennych, co przekłada się na poprawę trawienia, działa również żółciopędnie, bardzo często była zalecana w reumatyzmie, bólach pleców, krzyża, barków i stawów, przy artretyzmie oraz dnie moczanowej, ponieważ działa również moczopędnie, wzmacnia również potliwość organizmu, co też wspomaga oczyszczanie organizmu. Zalecana była też po przebytych chorobach, by szybciej wrócić do formy, pomocna przy różnych stanach zapalnych skóry, czyli trądzik, egzema, łuszczyca i tak dalej, stosowana była również na stany zapalne żołądka oraz wrzody żołądka. Posiada również działanie przeciwpasożytnicze. Według schematu możemy patrzeć, jak kwitnie szczec; zaczyna się w środku i rozchodzi się do góry i do dołu dokładnie tak samo, jak rumień boreliozy również kolczasty kwiat trochę przypomina borelię. W liściach gromadzi się woda, którą kiedyś używano do przemywania twarzy i usuwania plam starczych, stosowano również w żółtaczkach, schorzeniach pęcherzyka żółciowego, czyrakach, zewnętrznie na

brodawki i przy szczelinach okołodbytnicznych. W starych opisach znajdujemy wskazówki, że gdy ktoś czymś się zatrzał, należy spożyć sproszkowane liście i korzeń, by wypędzić trucizny z organizmu. Możemy wykorzystać liście i korzenie, możemy robić tutaj napar: jedną łyżkę zagotować w szklance wody, pijemy 2-3 razy dziennie, napary są dobre dla tych, którzy unikają alkoholu. Nalewkę tutaj również można sobie zrobić w różnych proporcjach 1:1, 1:2, 1:3 lub 1:4, niekiedy dzieciom podawano również proszek zrobiony ze szczeci wymieszany z miodem, ponieważ nie chciano dawać dzieciom oczywiście alkoholu. Po całym dniu pracy wykopaliśmy tego ogromny kosz, nie było łatwo, ponieważ ziemia była na tej łące dosyć mocno wysuszona, więc musieliśmy się ostro nakopać, żeby te korzenie wyciągnąć, ale na szczęście wszystko ładnie się udało. Wróciliśmy wieczorem do domu i rozłożyliśmy korzenie do suszenia. Następnego dnia miał przyjść pewien pan, który był chory na boreliozę.

26. Borelioza

Kolejnego dnia z samego rana rozległo się dość mocne pukanie w drzwi, ogólnie spałem jeszcze, nie spodziewałem się, że ten pan przyjdzie aż tak wcześnie. Dziadek otworzył drzwi, do pokoju wszedł pan, który miał bardzo wychudzoną twarz, było widać u niego bardzo dobrze jego kości policzkowe oraz dosyć duże zagłębienia oczu z bardzo dużymi cieniami pod oczami, oraz był strasznie blady, wyglądał jak chodząca śmierć! Dziadek zrobił herbaty i usiedliśmy wszyscy razem, tutaj pan zaczął:

- Proszę pana, przychodzę do pana z wielką prośbą, ponieważ od lat gnębi mnie już taka choroba, która jest nazywana boreliozą. Próbowałem już masę różnych antybiotyków oraz różne inne kuracje. Zażywałem jakieś tam zioła, ale dokładnie nie wiem jak to ogarnąć, żeby w końcu się tego pozbyć, a jest coraz gorzej!

Na to dziadek odpowiedział:

- No tak boreliozą można zarazić się poprzez ugryzienie kleszcza, końskiej muchy, komara, ale również podczas transfuzji krwi, w kontakcie płciowym z kimś zakażonym, dodatkowo borelioza przechodzi z matki na dziecko, jest obecna w mleku matki, jak i w łzach. Inna droga zakażenia to taka, jak wypijemy mleko krowie surowe, a ta krowa została ugryziona w wymiona przez zakażonego kleszcza. Sposobów na pozbycie się boreliozy jest wiele, lecz na każdego też nie wszystko działa, ale najbardziej działają kombinacje poszczególnych czynników. Borelioza jest bardzo sprytna, potrafi się ukrywać przed naszym organizmem, w niekorzystnych warunkach przechodzi w formy przetrwalnikowe, żeby wrócić gdy warunki będą korzystniejsze. Borelioza potrafi naśladować wszystkie choroby na przykład reumatyzm, stwardnienie rozsiane, depresję, nerwicę, chroniczne zmęczenie, oziębłość seksualną, bóle stawów, bóle mięśni, zmienność nastroju, szum w uszach, nerwobóle oraz wiele innych. Po ugryzieniu i zakażeniu się nie zawsze musi wystąpić rumień, u 50% osób on się nie pojawia. Pierwszą największą bronią na boreliozę jest szczec pospolita, najlepiej kupić ją w kroplach, ale jeszcze lepiej zrobić ją samemu w różnych proporcjach od 1:1 do nawet 1:5 można również pić napary ze szczeci, ale te są troszeczkę mniej skuteczne. Kolejną terapią jest terapia przegrzaniem, ale jest to troszeczkę ryzykowne, ponieważ trzeba rozgrzać nasz organizm do 42 stopni Celsjusza, wtedy giną bakterie boreliozy, terapia ta naśladuje naturalną gorączkę organizmu, ale mogą ją stosować niestety jedynie osoby bardzo zdrowe bez problemów z sercem lub wysokim ciśnieniem krwi, ponieważ w takiej temperaturze może stać się już coś złego- jest to bardzo często praktykowane przez różnego rodzaju szamanów w różnych krajach, którzy zakopują ludzi w gorącym piasku, gdzie wcześniej płonęło ognisko. Kolejnym sprzymierzeńcem jest srebro koloidalne, które pomaga

niszczyć krętki borelii. Idealnie działa w początkowych stadiach choroby, więc najlepiej zacząć stosować od razu po ugryzieniu kleszcza, muchy, komara. Jeżeli mamy podejrzenie, że zaraziliśmy się boreliozą albo podejrzenie zaawansowanej boreliozy również pomaga wtedy w terapii. Inną metodą leczenia boreliozy jest zapper, ale trzeba przykładać elektrody do różnych części ciała od nóg po głowę przynajmniej 3 razy dziennie. Następnie ważna jest witamina C, szczególnie gdy mamy silne objawy, przyjmujemy, ile się da, organizm sam powie, jaka jest maksymalna dawka, zareagujemy wtedy lekką biegunką. Ważne jest to, by używać jej często, ale małe dawki na przykład, co godzinę 1 gram lub co pół godziny 1 gram, ale wtedy możemy bardzo szybko skończyć z biegunką, bo to już jest bardzo wysoka dawka. Używamy czystej witaminy C w proszku bez dodatków. Kolejnym silnym ziołem na boreliozę jest rdest japoński- działa silnie w przypadku neuroboreliozy chroni system nerwowy i obniża autoimmunologiczne reakcje organizmu w przebiegu boreliozy. Kolejnym ziołem jest koci pazur tak zwana wilkakora, która zwiększa ilość leukocytów, czyli białych krwinek, co hamuje postęp boreliozy, ponadto działa przeciwzapalnie, co pomaga zwalczyć ból stawów i mięśni, a jest dość częste. Inną rzeczą jest andrographis, chroni organizm przed uszkodzeniami, które są wynikiem boreliozy, ale również zabija bakterie borelii i wzmacnia ogólnie odporność. Żeń-szeń syberyjski silnie pobudza odpowiedź układu odpornościowego na ataki boreliozy, poza tym wykazuje działanie antystresowe, antydepresyjne, wzmacnia organizm i dodaje energii. Również kolcorośl jest dobra, aby złagodzić reakcję herksheimera, ponieważ wiąże endotoksyny uwalniane przez obumarłe bakterie borelii, zwiększa również siłę działania innych ziół. Traganek błoniasty w medycynie alternatywnej jest ziołem stosowanym tylko w początkowych stadiach infekcji, przyjmowanie tego zioła ma zwiększyć prawdopodobieństwo zmniejszenia skutków

infekcji u osób zakażonych, osłabić objawy choroby i pomóc się jej pozbyć. Kolejną rośliną jest tarczycza bajkalska, która zakłóca kaskady cytokin i odcina bakteriom pożywienie. Gou Teng jest również stosowany w przypadku objawów neuroboreliozy. Korzeń Stefanii przydatny jest przy problemach neurologicznych narządu wzroku, paraliżu Bella, problemach kardiologicznych spowodowanych boreliozą. Trzeba wzmocnić również nasz kolagen, podobnie jak przy nowotworach, można do tego celu stosować suplementację, jeść parówki dobrej jakości, wywar z kurzych łapek lub zupę rybną, żelatynę, witaminę C, dziką różę, zupy gotowane z kości minimum 12 godzin. Można również brać cysteinę. Czystek co prawda nie ma potwierdzonego naukowego działania, że działa, ale jest dużo pozytywnych informacji o stosowaniu go przy boreliozie, ponieważ ma właściwości antybiotyczne, działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, antybakteryjnie, a przy boreliozie powoduje sklejanie bakterii i nie dopuszcza do ich połączenia się z błoną komórkową, odstrasza również owady, więc może być stosowany również profilaktycznie. Testy na boreliozę nie zawsze są dokładne, czasem trzeba zrobić je nawet kilka razy, znałem jednego pana, który robił ten test 17 razy dopiero za 18 razem wyszła mu borelioza, a przez cały ten czas miał też objawy boreliozy, dlatego cały czas się badał. Krętki borelii są bardzo szybkie, dlatego większość antybiotyków jest nieskuteczna, ponieważ borelie wnikają do głębszych tkanek tak, żeby antybiotyki nie mogły ich tam dopaść, dodatkowo antybiotyki robią mocne spustoszenie w organizmie, pomimo tego wiele ludzi z nich korzysta z dobrym krótkotrwałym efektem lub nawet czasem i długotrwałym, gdy borelia przejdzie do formy przetrwalnikowej. Należy również pamiętać, by uzupełnić witaminę D3, stosować ją razem z witaminą K2 dodatkowo selen oraz B12 i magnez, nie zapominajmy również o probiotykach na przykład Vita Bios, sokach z kiszzonek, jogurtach, ale bez cukru oraz bez gmo, kefirach.

Ważne jest również zachowanie odpowiedniej diety bez cukru i chemii, chodzi tutaj głównie też o ryby z dużych gospodarstw, które były karmione produktami GMO, dużą ilością antybiotyków i miały zbyt małą powierzchnię życiową. Ponadto łosoś i inne drapieżne ryby potrzebują kwasów tłuszczowych omega-3. Ryby nie mogą same wytwarzać tych kwasów tłuszczowych, ale przyswajają je, gdy jedzą glony (glony wytwarzają kwasy tłuszczowe omega). Hodowlany łosoś zwykle posiada kwasy tłuszczowe omega, ponieważ jest karmiony olejem rybnym i mączką rybną wytwarzaną z dzikich ryb. Naukowcy poszukują innych źródeł kwasów tłuszczowych omega np. brytyjscy naukowcy genetycznie zmanipulowali roślinę *Camelina sativa*, aby zawierała również kwasy tłuszczowe omega-3 (gen glonów został dodany do rośliny). W Wageningen naukowcy eksperymentują z owadami jako źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 i innych składników odżywczych, czyli człowiek znów bawi się w Boga, a przeważnie nic dobrego z tego nie wychodzi. Dodatkowo jedzenie musi być bez e-numerów, jak najmniej przetworzonej żywności! Jedząc śmieci, obciążamy nasz organizm, który traci energię na oczyszczenie się z żywności, a nie na walkę z chorobą, idealna jest dieta surowa, gdzie temperatura żywności nie przekracza 42 stopni Celsjusza. Wracając jeszcze do szczeci, posiada ona idealną kombinację elementów, które sprawiają, że jest tak skuteczna, bo zabija bakterie, wzmacnia system odpornościowy, usuwa toksyny oraz pomaga naszemu organizmowi w swojej pracy. Trzeba zadbać o odpowiednią ilość snu, zmniejszyć stres do minimum, unikać elektrosmog- uwaga również na szczepionki, na ryby, potłuczone lampy na przykład w sklepie, z których może ulatniać się rtęć. Róbmy to, na co mamy ochotę i to, co przynosi nam radość. Można również zrobić kurację szczecią, która zawiera trzy etapy, trzeba je wszystkie przejść, a przy zaawansowanej boreliozie czasem trzeba i niekiedy cały cykl powtórzyć lub utrzymać

maksymalną dawkę przez dłuższy czas.

1. Kuracja lekka

Pierwszy tydzień 2 razy po 5 kropli na dzień

Drugi, trzeci, czwarty, piąty, szósty tydzień 3 razy po 5 kropli na dzień

2. Środkowa kuracja

Pierwszy tydzień 2 razy po 5 kropli na dzień

Drugi, trzeci, czwarty, piąty tydzień 3 razy po 20 kropli na dzień zwiększając powoli każdego dnia o jedną kroplę na przykład 3 razy 6, 3 × 7 kropli do 3 × 8 do 20 kropli

Szósty tydzień 3 razy 5 kropli na dzień

3. Intensywna kuracja

Pierwszy tydzień 3 × 5 kropli, ale każdego dnia bierzemy jedną kroplę więcej na przykład 3 × 6, 3 × 7, 3 × 8, 3 × 9 i tak dalej.

Drugi, trzeci tydzień dalej zwiększamy codziennie o jedną kroplę, aż dojdziemy do 3 × 30 kropli na dzień.

Czwarty, piąty, szósty, siódmy, ósmy tydzień zwiększamy aż do 3 × 40 kropli.

Jeżeli objawy nadal się utrzymują, powtarzamy całą kurację jeszcze raz lub zwiększamy dalej dawkę o jedną kroplę, aż do maksimum 3 razy 160 kropli, maksymalną dawkę można utrzymać, aż do ustąpienia objawów.

Tak mój drogi to jest bardzo ciężka choroba, przejdziemy się teraz na malutki spacer, a potem powiem ci jeszcze troszeczkę więcej na ten temat.

27. Żywienie w Boreliozie I Jak My Z Niej Wyszliśmy

Po godzinnym spacerze wróciliśmy do domu, usiedliśmy z powrotem przy stole, wtedy dziadek pogłaskał swoja długą brodę i znów zaczął dalej opowiadać:

- Mój drogi z boreliozą mieliśmy już naprawdę bardzo dużo do czynienia, byliśmy również bardzo chorzy na nią, z tego co zauważyliśmy, że oprócz ziół, które stosowaliśmy przy

boreliozie: szczec, nalewka ze stewii, rdestu japońskiego (te ostatnie dwie używaliśmy naprzemiennie) to ogromne znaczenie ma również dieta. My byliśmy na diecie surowej i naprawdę zauważyliśmy bardzo dużą poprawę zdrowia, do tego stopnia, że wszystkie objawy boreliozy zanikły. Aby to dokładnie sprawdzić, postanowiliśmy zrobić eksperymenty, a mianowicie jeden dzień jedliśmy coś gotowanego, organizm od razu na to zareagował typowymi objawami oczyszczania. Na drugi dzień również zjedliśmy gotowane, no i niestety tu reakcja była już inna, a mianowicie powróciły wszystkie objawy boreliozy, bóle stawów, kręgosłupa, zawroty głowy, drżenie mięśni i tak dalej. Eksperyment ten po dwóch dniach przerwaliśmy, wracając do jedzenia surowego, następnie w różnych odstępach czasowych, eksperyment ten powtórzyliśmy wielokrotnie i efekt był za każdym razem taki sam, co pokazało nam, że dieta jest bardzo ważna w tej chorobie. Dodatkowo tak jak mówiłem, używaliśmy głównie ekstraktu alkoholowego z korzenia szczeci, ten stosujemy bardzo długo nawet teraz, jeżeli gdzieś ugryzł nas kleszcz, to również od razu stosujemy szczec zabezpieczająco, następnie razem z tym ekstraktem ze szczeci stosowaliśmy również wyciąg alkoholowy z czystka oraz srebro koloidalne- osobno stosowaliśmy jeszcze rdest japoński również wyciąg alkoholowy 2 razy 30 kropli przez 30 dni, ale do tych 30 kropli dochodziliśmy stopniowo nie od razu, czyli każdy dzień o jedną- dwie krople więcej. Po 30 dniach rdestu przez kolejne 30 dni braliśmy wyciąg alkoholowy ze stewii również 2 x 30 kropli i również powoli dochodziliśmy do tej dawki i tak na przemian raz to, raz to. Do tego używaliśmy również jeszcze witaminy D3 czasem dość duże dawki, oczywiście witamina K 2 MK 7, witamina A i oliwa magnezowa również jest bardzo ważna, dodatkowo używaliśmy jeszcze: zeolit, diatomit, bentonit i kaolin. Następnie gorące kąpiele oraz sesje w saunie na podczerwień. Piliśmy jeszcze herbatę z czystka, dużo jedliśmy kiszzonek oraz jadalnych ziół, te są bardzo ważne,

ponieważ zawierają wiele różnych cennych składników, których w owocach ani w warzywach już nie uświadczymy, ponieważ owoce i warzywa są już wyjąłowione, a w ziołach nadal można znaleźć wiele ciekawych rzeczy. Również próbowaliśmy dużo spać, żeby nasz organizm miał czas się zregenerować, ale najważniejsze według nas jest jedzenie, szczególnie nacisk na surowe, ponieważ odegrało ono u nas kluczową rolę. Czasami dołączyliśmy również olejek z oregano, jak wiadomo jest na tyle silny, że jak dotychczas nie potrafiły mu się oprzeć jeszcze bakterie, jest wiele przypadków, gdzie potrafił on wykosić borelie praktycznie całkowicie. Wspomagająco można pić jeszcze herbaty z werbeny, ona również pomaga przy boreliozie, ale również przy innych infekcjach oraz pomaga nam oczyszczać naszą limfę.

Na tym dziadek zakończył swoje opowiadanie, było widać, że pan na swojej wychudzonej twarzy miał dość mocno zaskoczony wyraz twarzy, aż w końcu odpowiedział:

- Panie nie spodziewałem się aż takiej wiedzy! Kurczę jestem niezmiernie wdzięczny, na pewno będę wszystko po kolei stosował, co mi tutaj pan powiedział. Mam nadzieję, że to w końcu mi to pomoże wyjść z tego dziadostwa.

Siedzieliśmy jeszcze troszeczkę, rozmawialiśmy o różnych rzeczach, wypiliśmy jeszcze ziołowy shake i pod wieczór pan odszedł, zostawiając dziadkowi z wyrazami wdzięczności mały rulonik pieniędzy. Była to dość ciekawa lekcja dla mnie, ponieważ nauczyłem się znowu wielu innych rzeczy, jak widać, bakterie mają współdziałanie z pożywieniem, które spożywamy, ma to nawet bardzo dużą rolę tutaj, że zioła nie potrafiły zadziałać, dopóki nie zmieniło się pożywienie. To dało mi dużo do myślenia i zmieniło znowu troszeczkę mój światopogląd, jak widać nie wszystko, co nam smakuje, może nam służyć, a wręcz może nas zabić...

28. Stewia

Kolejnego ranka z samego rana znowu rozległo się jakieś pukanie do drzwi, tym razem nie spodziewaliśmy się nikogo. Dziadek otworzył drzwi i stał tam znowu ten pan, który był u nas wczoraj, od razu zaczął mówić:

- Przepraszam was serdecznie jeszcze raz, ale wróciłem jeszcze tylko krótko zapytać się o tą stewię, o której wczoraj mówiliście, ponieważ zadzwoniłem do mojej żony i okazuje się, że mamy ją w domu, dlatego chciałem jeszcze zapytać jak tego używać.

Na to dziadek od razu rozpoczął swoją odpowiedź:

- Wedle badań wynika, że wyciąg alkoholowy ze stewii, ale tylko z liści stewii nie ze słodzików, czyli tych białych proszków, działa bardzo silnie bakteriobójczo na boreliozę. W badaniach laboratoryjnych wykazano, że ekstrakt ze stewii działa lepiej niż antybiotyki, a nawet lepiej niż kombinacja trzech antybiotyków razem! Taką nalewkę może sobie pan bardzo szybko zrobić. Bierzymy 1: 2 lub 1:3 i zalewamy to sobie alkoholem 40 do 50%. Zostawiamy to na 3,4 tygodnie stać, od czasu do czasu mieszając i używamy tak, jak mówiłem panu wcześniej, czyli 2 razy po 30 kropel, ale stopniowo zwiększamy dawkę, oczywiście z dodatkiem wody jak wszystkie krople i nalewki, które zawsze używamy, nie bierzemy ich nigdy czystych, tylko zawsze w wodzie, np. szklanek wody.

Chudy pan bardzo się ucieszył, podziękował nam wszystkim jeszcze raz i odszedł. Resztę dnia, mieliśmy i spędziliśmy dość spokojnie, ponieważ dziadek powiedział, że dojsć się napracowaliśmy wczoraj i dzisiaj, dlatego dziś zasłużyliśmy sobie na odpoczynek. Najpierw poszliśmy razem z babcią na spacer, gdy wróciliśmy po spacerku, usiedliśmy razem do stołu, opowiadaliśmy sobie różne żarty, było naprawdę bardzo miło. Wieczorem zagraliśmy jeszcze w gry planszowe, żeby po prostu rozluźnić bardziej atmosferę, to był naprawdę, bardzo miły dzień już dawno nie miałem, aż tak miłej atmosfery wokół siebie.

29. Dynia

Kolejnego dnia z samego ranka wzięliśmy znowu naszego konika, przypięliśmy do niego wóz i ruszyliśmy do wioski po zapasy. Droga była dość długa jak zwykle, ale w końcu dojechaliśmy i poszliśmy tym razem na pewien targ, gdzie kupiliśmy wiele ciekawych rzeczy; jednym z nich była dynia wzięliśmy jej dość sporo, były takie ciężkie, że ledwie udało mi się je unieść. Wracając do domu, zapytałem w końcu dziadka, po co nam tyle dyni? Na to dziadek odpowiedział:

- Dynia to warzywo, które jest ogólnie dostępne, jest naszym polskim super foodem, bogata w witaminy, minerały i pierwiastki śladowe;
- Jej właściwości były już znane meksykańskim Indianom. Dynia figolistna zawiera D-Chiro i inozytol są to substancje, które mogą zastąpić insulinę, substancje te wspierają regenerację komórek trzustkowych, w testach na szczurach wyszło, że może pomóc w ograniczaniu zapotrzebowania na insulinę i działać profilaktycznie, tylko problem jest taki, że działa tak tylko ta substancja, a nie cała dynia. Sama dynia może podnosić cukier u osób chorych na cukrzycę, wtedy trzeba to po prostu monitorować. Dynia zawiera witaminę C, tiaminę, ryboflawinę, niacynę B6, kwas foliowy, witaminę A oraz E, magnez, fosfor, potas, sód, cynk. Dynia chroni również przed rakiem, ponieważ zawiera bardzo dużo beta-karotenu. Dzięki niemu ma swój typowy pomarańczowy kolor, a beta-karoten jest silnym przeciwutleniaczem, który hamuje procesy oksydacyjne. Beta-karoten również obniża poziom złego cholesterolu, więc zapobiega chorobom serca, miażdżycy, udaru mózgu. Pomaga również wyregulować ciśnienie krwi, wpływa korzystnie na problemy ze wzrokiem, jak także na zespół suchego oka. Dynia zawiera również bardzo dużo kwasów omega-3,

który jest bardzo ważny dla naszego mózgu, jest tak zwanym pożywieniem mózgu, żebyśmy dobrze funkcjonowali i myśleli, dynia ma również właściwości przeciwzapalne, ale nie usuwa symptomów jak tabletki z apteki, tylko przyczyny niedomagań- niszcząc wolne rodniki. Wzmacnia układ odpornościowy; szczególnie dobra na jesień, dynia jest również idealna dla naszej skóry ze względu na dużą ilość witaminy A oraz C, chroni nas skutecznie przed zmarszczkami, reguluje wytwarzanie łożu skóry i utrzymuje młody wygląd skóry, przyspiesza przemianę materii, pomaga nam się nawodnić, bo zawiera 99% wody. Herbata z liści dyni pomaga na astmę. Dynia pomaga schudnąć, zawiera dużo błonnika oraz bardzo małą ilość kalorii ma 100 g tylko 25 kalorii. W medycynie ludowej miąższem z dyni okładano trudno gojące się rany, jest również moczopędna, co pomaga na problemy z nerkami, zapaleniem pęcherza oraz gdy puchną nogi przez nieprawidłową pracę nerek. Przy hemoroidach i zaparciach powinna być w naszej diecie. Z dyni można zrobić wiele potraw: sosy, ciastka, placki, naleśniki, zupy, ciasteczka, sałatki, szejki i wiele innych, oczywiście bez cukru oraz bez mąka pszennej. Usuwa z organizmu toksyny, które podwyższają ciśnienie krwi.

W międzyczasie udało nam się dotrzeć już do domu, rozładowaliśmy cały wóz, wnieśliśmy wszystkie dynie do piwnicy. Ucieszony, pochwaliłem się babci o tym, co znowu się dowiedziałem o dyni, na to babcia mówi:

- Ale jeszcze nie wiesz wszystkiego: dynia ma również jeszcze ciekawe mistyczne właściwości. Czy wiedziałeś, że łacińska nazwa dyni to cucurbita pepo? Powiązana jest z symboliką zmartwychwstania, wiecznego życia, a także płodnością z dwóch przyczyn. Po pierwsze dlatego, że jej ziarna mają właściwości ułatwiające kobietom zajście w ciążę, a po drugiej jej okrągły kształt przypomina brzuch kobiety ciężarnej. W magii dynia może również pomóc zajść w ciążę, ponieważ dynia ma moc przywoływania rzeczy niematerialnych, jest na to rytuał. Trzeba wtedy

dynią cały dzień się opiekować tak jak dzieckiem, a w nocy podnieść w stronę księżycy w pełni, oczywiście by jej cień padł na nasz brzuch i wizualizować, że chcemy zająć w ciążę. W czasie dnia Wszystkich Świętych często robi się z dyni różnego rodzaju maski, szczególnie w rytuałach Halloween, w tym czasie właśnie Celtowie oraz Bretończycy mieszała ziarna dyni w ziemi, był to dla nich rytuał symbolizujący zmartwychwstanie, ponieważ wiedzieli, że w następnym roku ziarna znów zmienią się w dynie, no i robili to także, ponieważ ziarna dyni były symbolem obfitości i powodzenia. Zwyczaj robienia latarni na Halloween narodził się już dużo wcześniej niż w Ameryce, było to o dziwo w Irlandii, tylko wtedy wykorzystywano do tego buraki, bulwy innych warzyw, np. brukwi, latarnie miały symbolizować pokutujące dusze i odstraszać złe moce. Natomiast w Ameryce wycinano różne wzory w dyni, by uczcić zbiory, można powiedzieć coś w stylu dożynek. W 19 wieku w Irlandii był wielki głód, ponieważ zbiór ziemniaków się nie powiódł, przez co dużo osób wyjechało do Ameryki i wtedy odkryli, że wycinanie w dyniach jest dużo łatwiejsze niż w rzepach i tak dwie tradycje złączyły się w jedną i efektem tego jest dziś Halloween. Wycięte maski w dyniach mają również odstraszać złe duchy, w tym celu można je ustawić na progu drzwi domowych. W magicznym kręgu w środku można postawić dynie, wtedy mamy szansę, że będziemy mieli w różnego rodzaju wizje. Rytuał oczyszczania z duchów lub niechcianych osób, w tym celu trzeba spisać na kartce dokładnie kogo i dlaczego chcemy skreślić z naszego życia, wtedy bierzemy dynię i wydrążamy ją w środku, napełniamy ją ziołami oczyszczającymi, później wlewamy mix olejów: rycynowego oraz oliwy z oliwek. Następnie ustawiamy dynie w miejscu, gdzie nic się nie zapali i podpalamy dynię wraz z kartką najlepiej zapałką i czekamy, aż całkowicie się spali. Potem wszystkie pozostałe resztki usuwamy z naszego terenu i wrzucamy je najlepiej do rzeki lub strumienia, by zostały zabrane jak

najdalej od nas, proszę pamiętać o dobrych intencjach, bo jeżeli zrobimy ten rytuał w negatywnym celu, spotka nas trzykrotna kara tak zwane prawo karmy. Dynia jest symbolem szczęścia, można ją ustawiać koło ołtarzy, kominków lub przy wejściu do domów, wtedy wszyscy mieszkańcy będą mieli szczęście oraz sprawy będą się dobrze układać. Można je wydrążyć i palić w środku rytualne świece wtedy taki układ zwiększa moc czaru. Trzymanie nieparzystej ilości pestek dyni w portfelu przyciąga i chroni pieniądze, spalenie kilku pestek dyni w piecu czy kadzielnicy chroni od niespodziewanych wydatków, zasuszony miąższ z dyni trzymamy w prawym najdalszym od wejścia rogu domu, zapewnia domowi dostatek. Jest jeszcze jeden irlandzki mit na temat dyni, a mianowicie irlandzki kowal Stingi Jack zaprosił diabła, by z nim pił. Jack nie był do końca człowiekiem, któremu można było zaufać i po wypiciu nie chciał zapłacić za trunki, które wypili razem. Jack przekonał diabła, by zamienił się w pieniądze, by mógł zapłacić za trunki, diabeł pod namową przemienił się w monetę, wtedy Jack zamknął go w portfelu koło srebrnego krzyża, który nie pozwalał diabłowi zmienić się z powrotem. Diabeł prosił by Jack go wypuścił, ten się zgodził, ale postawił warunek, że diabeł nie będzie go przez rok nachodził, oraz że po śmierci Jacka nie będzie chciał jego duszy. Po roku czasu Jack poprosił diabła, by ściągnął mu jabłko z drzewa, gdy diabeł był już na drzewie Jack wrył na drzewie krzyż, przez co diabeł nie mógł zejść na dół, wtedy znów poprosił Jacka, aby go uwolnił, za to da mu 10 lat spokoju. Krótco po tym spotkaniu Jack umiera, według legendy Bóg nie chciał w niebie tak fałszywej osoby, jaką był Jack, a diabeł miał już dość sztuczek Jacka i obiecał, że nie weźmie jego duszy po jego śmierci; odmówił mu również wstępu do piekła i wysłał Jacka do ciemnego świata tylko z rozżarzoną węgielką, aby oświetlał sobie swoją drogę. Jack włożył węgielkę do wydrążonej rzepy i od tego czasu krąży po całym świecie. Na tradycję tego zawsze wycinano lampiony z rzepy lub

kartofli, dopiero później zaczęto wycinać z dyni i te latarnie zwano Jack-O-Lantern.

Po tym opowiadaniu stanąłem jak wryty, babcia totalnie mnie zaskoczyła taką szeroką wiedzą, a na dodatek w tak ciekawym i mistycznym temacie i tak minął nam całutki dzień.

30. Rośliny Jadalne Listopad

Mój drogi tym razem pójdziemy sobie dzisiaj na spacer! Dziś dostaniesz ode mnie lekcje jak rozpoznać rośliny jadalne, które teraz mamy.

Powiedział z samego rana dziadek gdy ledwie otwarłem oczy, szybko się ubrałem i od razu ruszyliśmy razem na poszukiwanie, znajdowaliśmy różnego rodzaju roślinki, które po kolei dziadek pokazywał mi, jak wyglądają i które możemy sobie zjadać, na przykład, gdy znajdziemy się gdzieś i nie będziemy mieli co jeść lub po prostu zjadać je, by być zdrowszym. Znaleźliśmy następujące rośliny:

Liście koniczyny

Liście babki lancetowatej oraz szerokolistnej

Owoce róży

Owoce rokitnika

Liście mniszka

Listki krwawnika

Z trawy można by wyciskarką wycisnąć sok, który można rozcieńczyć z wodą i wypić

Liście jeżyny

Liście pokrzywy

Liście bluszczyku kurdybanka

Liście podagrycznika

Od czasu do czasu można przegryźć jeden listek szaławii i odświeżyć oddech

Liście maliny

Znaleźliśmy również krzew z jagodami goji

Liście gwiazdnicy

Oraz liście pięciornika gęsiego

Byłem dość mocno zdziwiony, że okresie zimowym można znaleźć jeszcze tyle roślin, które można sobie zjeść.

Nazbieraliśmy od razu pełne garście, żeby potem zrobić sobie naszego ziołowego szejka. Rośliny te zawierają jeszcze wiele z cennych substancji, których niestety w naszych warzywach i owocach dzisiaj już nie ma.

31. Rokitnik

Następnego ranka sam wyskoczyłem od razu z łóżka i pobiegłem do dziadka. Na zewnątrz świeciło słońeczko, pomimo że było dość mroźnie. Powiedziałem dziadkowi, że mam ochotę dzisiaj znowu iść po jakieś roślinki i czegoś się dowiedzieć, bo świecące słońeczko napętniło mnie energia po same uszy! Dziadek mruknął coś pod nosem, dopił swoją herbatkę, którą sobie zrobił, wstał i powiedział:

- No to się zbieramy.

Nie musieliśmy zbyt daleko iść około 30 minut i doszliśmy do pewnego krzewu, który był obsypany pomarańczowo-żółtymi owocami, które były bardzo małe.

- To mój drogi jest rokitnik, na Syberii bardzo często jest nazywany syberyjskim złotem. Zawiera bardzo dużo witamin i ogromną ilość witaminy C, pomaga w przeziębieniach i grypach również w reumatyzmie. Olej jest używany w oparzeniach i odmrożeniach, rokitnik pomaga nam w chorobach układu pokarmowego, stymuluje wydzielanie żółci, co pomaga w problemach z wątrobą, na hemoroidy, można również używać oleju zewnętrznie. Pomaga obniżyć ciśnienie krwi, pomaga na brak apetytu, uszczelnia naczynia krwionośne, zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej, ataku serca i udaru. Olej pomaga w zgadze, chorobie wrzodowej, poprawia kondycję skóry, reguluje wilgotność błon śluzowych, poprawia kondycję sierści u koni, staje się ona wtedy

bardziej błyszcząca. Stosowany był też przy tak zwanym suchy oku. W Rosji i Mongolii szeroko stosowany na problemy skórne pomaga w gojeniu się ran, zabezpiecza przed promieniowaniem nuklearnym, używają go również astronauta, poprawia kolor skóry, robiąc ją ładną i złocistą, poprawia również kondycję włosów. Zawiera omega 3, 6, 9 i 7, który regeneruje błony śluzowe na przykład na suchość pochwy, suchą jamę ustną, w zapaleniu śluzówki żołądka, łupieżu i wypadaniu włosów, spowalnia starzenie się skóry, jest naturalnym blokerem UVB i UVA, łagodzi egzemę i łuszczycę, hamuje biegunki, ale także działa przeciw zaparciom, pomaga również na krwawiące dziąsła.

Krzew ten był bardzo kolczasty, posiadał bardzo długie kolce. Owoce były na szczęście zamrożone, ponieważ te, które były po stronie słonecznej, gdy próbowaliśmy je dotknąć, od razu pękały i sok się z nich wylewał, dlatego było nam łatwiej po prostu urywać te zamrożone. Nazbieraliśmy dwa duże słoiki, które zanieśliśmy do domu i które w kolejnych dniach powolutku sobie zjadaliśmy. Owoce te były bardzo kwaskowate, ale jednak pyszne no i zawierały ogromne ilości witaminy C, której i tak zawsze potrzebujemy dużo.

32. Orzech Włoski

W kolejnych dniach pogoda niezbyt dopisywała, na zewnątrz ciągle padał deszcz całymi dniami, w te dni łuskaliśmy orzechy włoskie na zapas, żeby ich nam nie brakowało. Przy tej pracy oczywiście dziadek zaczął opowiadać troszeczkę o orzechach:

- Widzisz gdy popatrzymy teraz na taką połówkę orzecha, wskazuje nam to, że są one korzystne dla naszego mózgu. Zawierają masę antyoksydantów, dwa razy więcej niż inne orzechy, zawierają również potas, wapń, żelazo, miedź, selen, magnez, mangan, fosfor, cynk, dodatkowo zawierają cenne białka i błonnik. Spożywanie orzechów może zapobiegać chorobom serca, kamicy żółciowej,

cukrzycy typu drugiego, a nawet nowotworom. Efekt leczniczy uzyskujemy po spożyciu siedmiu orzechów dziennie. Zawierają dużo l-argininy- substancji, która rozszerza nasze naczynia wieńcowe. L-arginina również obniża ciśnienie krwi, podnosi odporność organizmu, poprawia pracę mózgu. Orzechy polecane są również dla osób uczących się, poprawiają naszą jakość snu, kwas lanolinowy wzmacnia system nerwowy. Gdy popatrzysz bardziej do środka, zauważysz, że pomiędzy orzechami są takie dziwne małe przegródki troszeczkę zdrewniałe, przegródki te są idealne na choroby serca, regulują nam ciśnienie krwi, wzmacniają nasze serce, można zrobić sobie z nich nalewkę w proporcji 1:1 i zalać alkoholem 40%. Można również robić herbatę z samych przegródek lub robić mieszanki na przykład z głogiem.

I tak minęły nam kolejne dni na łupaniu orzechów i czekaniu na lepszą pogodę.

33. Mleko Klaczy

W kolejnych dniach nagle przed domem stał duży koń, nie był to nasz koń, dziadek wyszedł na zewnątrz, a ja poszedłem od razu za nim. Koń wydawał się być dosyć oswojony, od razu przywitał nas głośnym rzeniem. Dziadek spokojnie go pogłaskał i od razu zauważył, że koń ma bardzo pełne wymiona, okazało się, że musiał gdzieś mieć młodego lub po prostu przestał już karmić. Dzień wcześniej była dość duża wichura, pewnie dlatego koń się spłoszył i uciekł. Dziadek postanowił, że trzeba będzie tego konia zdoić, ponieważ wymiona były już tak pełne, że było widać, że klacz miała już ból przez to. Babcia przyniosła miseczkę i dziadek powoli nadoił pełną miseczkę mleka.

Przenieśliśmy mleko do domu i tutaj dziadek zaczął:

- To bardzo cenne mleko, które jest już od dawna spożywane przez ludność w centralnej Azji, na przykład ludy mongolskie, kirgiskie, tatarskie. Ze względu na swój

unikalny skład biologiczny, mleko to cieszy się coraz większą popularnością wśród ludzi, naukowców, firm farmaceutycznych. Swoim składem jest najbardziej zbliżone do mleka ludzkiego, ponieważ stosunek białek jest dość podobny. Mleko Końskie zawiera 2 razy więcej białka niż mleko ludzkie, ale 60% mniej niż mleko krowie, również kazeina ma inny skład niż mleko krowie, tutaj nie da się zrobić sera z tego mleka. Mleko końskie jest o wiele łatwiejsze do strawienia niż mleko krowie, ponieważ skład kazeiny jest bardziej miękki, można powiedzieć, mleko to zawiera dużo żelaza, witaminy A, B 1, B 2, B 3, B 6, B 9, B 12, witaminy C, D, E, K, oraz masę minerałów, mikroelementów. Zawiera w idealnej proporcji omega-3 i omega-6, zawiera B 13, która działa odtruwająco i ochronnie na wątrobę. Pomaga też zmniejszać stężenie kwasu moczowego we krwi oraz w leczeniu stwardnienia rozsianego, zawiera immunoglobuliny chroniące nas przed bakteriami, wirusami, grzybami, drożdżakami. Immunoglobulin w mleku końskim jest więcej niż w mleku ludzkim. Dla ludzi, którzy mają alergię na mleko krowie, kozie, owcze, sojowe, mogą często pić mleko końskie, ale zdarzają się również przypadki, że niektórzy mają też alergię na to mleko, dla tych osób pozostaje tylko mleko z drzew, na przykład orzecha włoskiego, laskowego czy migdałowe. Mleko to pobudza trawienie, przez co odbudowuje się nasza pozytywna flora bakteryjna. A jak wiadomo, jelita są odpowiedzialne za większość chorób, ale temu nie można się dziwić przy naszym jedzeniu, które dziś mamy, wszystko pełne chemii, a to niszczy nasze bakterie jelitowe, na przykład jeden batonik lub czekoladka potrafi zniszczyć połowę pozytywnych bakterii, których miejsce zajmują natychmiast niekorzystne dla nas bakterie, a złe bakterie produkują toksyny, które zanieczyszczają nasz organizm, a to znowu obniża naszą zawartość witamin i niektórych elementów, co znowu przekłada się na obniżenie odporności organizmu, no i chorujemy na wszystko, co się da. Symptomami

zanieczyszczonego organizmu są nieregularne wypróżnienia, biegunki, zaparcia, złe trawienie, problemy skórne, gazy, przelewanie się w brzuchu, wzdęcia, uczucie pełności, nudności, zgaga, ból głowy, zmęczenie, przeciążenie wątroby i cała masa innych. Mleko klaczy hamuje rozwój złych bakterii, przez co dobre znów mogą się rozwijać, a jelito się naprawia. Przeważnie zaleca się picie mleka końskiego przez miesiąc, ale trzeba zaznaczyć, że na początku nasze symptomy mogą się pogorszyć, ponieważ masa toksyn uwolni się z jelit. Przeważnie mleko to można kupić świeże lub w proszku, a czasami nawet i w kapsułkach. Powinno się pić około 250 ml dziennie, mleko to w smaku jest słodkawe, ale troszkę wodniste w porównaniu z mlekiem krowim. W klinice dermatologicznej w Iwoniczu-Zdroju prowadzono badania dla chorych z problemami skórnymi- podawano im kapsułki z mlekiem klaczy, efekty terapii były bardzo pozytywne. Proszek powstaje z mrożenia na sucho tego mleka, kapsułki także zawierają to wymrożone mleko. Robi się także z niego szampony, kremy, mydła oraz likiery. Ma pozytywne efekty u ludzi z problemami z sercem. Przyspiesza gojenie ran, pomaga w problemach z wrzodami żołądka, ułatwia detoks organizmu, wspierając wątrobę, wzmacnia odporność i zmniejsza stany zapalne. Nawilża skórę, pomaga na stany zapalne jelit, w chorobie Crohna, chorobach wątroby i trzustki, w chorobach takich jak gruźlica i astma, w problemach z oskrzelami, w egzemach, łuszczycy, atopowym zapaleniu skóry, w żywieniu niemowląt jako mleko zastępcze. Może być również używane w leczeniu anemii, w nowotworach, w ogólnym osłabieniu organizmu, chorobach skóry głowy, wrzodach dwunastnicy, w oparzeniach słonecznych, w chronicznym zapaleniu jelit, w różnego rodzaju trądzikach, dla osób, które często chorują, w stwardnieniu rozsianym, w dnacie moczanowej, dodaje energii i witalności, poprawia cyrkulację krwi i reguluje ciśnienie krwi, wspomaga przekwitanie lub okres menstruacji u kobiet. Przyspiesza regenerację po różnego

rodzaju chorobach, wspomaga przyswajalność witamin i minerałów, wzmacnia siłę żołądka w trawieniu, przywraca normalny tryb wypróżniania i pomaga oczyszczać jelito, utrzymuje dobrą kondycję kości i stawów, pomaga przy sztywnych mięśniach oraz zwiększa osiągi sportowe, polecane również przy ciężkich pracach- będziemy mieli wtedy siłę jak koń. Utrzymuje prawidłowy poziom cholesterolu w organizmie, dobre na różne alergię również na pyłki, dla kosmetyki skóry- wewnątrz jak i zewnątrz - oczyszcza skórę. O wspaniałym działaniu mleka kłaczy świadczą coraz to liczniejsze powstające firmy dojni końskich, które wyrastają jak grzyby po deszczu. A w innych krajach jest to stosowane od tysięcy lat, na przykład w Mongolii, a my znów odkrywamy Amerykę. Również chłop, który kiedyś szedł w pole i chciało mu się pić, śmiało pił mleko swojego konia. Pamiętajmy słowa Hipokratesa: lekarz leczy, natura uzdrowia, a lekarz tylko wspomaga uzdrawianie człowieka!!

Koń został jeszcze parę dni u nas, aż w końcu nagle pojawił się jakiś pan, który go szukał, był bardzo szczęśliwy, że udało mu się znaleźć konia. A my w te dni mieliśmy pyszne mleczko do wypicia i tak wszystko dobrze się skończyło.

34. Pyłek Pszczeli

Gdy robiliśmy nasze szejki ziołowe, babcia zawsze do środka wrzucała parę takich żółto- pomarańczowych kuleczek. Pierwszy raz takie coś na oczy widziałem i w końcu postanowiłem zapytać, co to właściwie jest? Na to babcia się roześmiała:

- Kochany to jest pyłek pszczeli. Są to męskie pyłki kwiatów, które kleją się na nogach pszczół. Razem z miodem stanowi to główny pokarm pszczół. Zawiera 250 składników chemicznych, węglowodany, białka, witaminy,

rutynę, olejki eteryczne, hormony, stymulatory wzrostu, zawiera 12 różnych tłuszczów, 32 rodzaje aminokwasów, dużo składników mineralnych, mikro i makroelementy, potas, fosfor, magnez, sód, wapń, miedź, krzem, witaminy A, B, C, D z grupy B oraz B 12, kwercetynę i 42 kwasy organiczne. Ma właściwości odżywcze, wzmacnia apetyt, wzmacnia organizm, reguluje przemianę materii, działa przeciw anemii, przeciwalergicznie, w połączeniu z miodem osłania wątrobę, usuwa toksyny z wątroby, pomaga zregenerować komórki wątroby, pomocny w chorobie alkoholowej, antydepresyjny, pomaga w leczeniu nerwic, poprawia ukrwienie tkanki nerwowej, zmniejsza nerwowość, działa przeciwmiażdżycowo. Warto stosować po zawałach serca, reguluje ciśnienie krwi, ma właściwości antybiotyczne, wyciągi z pyłku zabijają bakterie i grzyby szczególnie z propolisem. Stosować można go w rozstroju żołądka, zaparciach, w problemach z prostatą. Zwiększa poziom aminokwasów w organizmie, a gdy tych brakuje może dojść do sytuacji, że organizm nie wyprodukuje na przykład insuliny, bo będzie brakować pewnego aminokwasu. Poprawia wzrok, ma właściwości przeciwzapalne, gdy będziemy go przyjmować, od zimy jest szansa, że na wiosnę nie będziemy mieć alergii na pyłki, jest to stara metoda, można powiedzieć coś w stylu odczulania.

To były znowu dosyć ciekawe informacje, nie wiedziałem, że pszczoły coś takiego produkują, znałem tylko miód, który produkują pszczoły, ale o pyłku nic nie wiedziałem do tej pory, a co dopiero o jego super właściwościach.

35. Muchomor Mikołaj

Powoli nadszedł 6 grudnia, czyli dzień Świętego Mikołaja, kiedyś zawsze z rodziną przychodził do nas Mikołaj i przynosił mi różne prezenty. Babcia zrobiła nam z samego rana gorącą

czekoladę na bazie kokosa, kakao i daktyli, wszystko razem zmiksowane w blenderze było przepyszne. Dziadek przyniósł cały kosz wysuszonych czerwonych grzybów, byłem troszeczkę zaskoczony tym, co to jest, ponieważ przekładaliśmy je powoli teraz do słoiczków i tu dziadek zaczął;

- Mój drogi to jest muchomor czerwony, grzyb ten interesuje bardzo wielu ludzi, więc chciałem ci troszeczkę faktów o nim powiedzieć, jest bardzo majestatycznym grzybem, praktycznie każdy szaman w historii świata, zawsze posługiwał się grzybami. Są ich różne rodzaje, w każdym zakątku świata wyglądają inaczej i mają inną moc, grzyby te bardzo często pomagają szamanowi wejść w trans, w którym szaman wybiera się w podróż do różnych duchów, by odnaleźć przyczynę choroby. Niekiedy przyczyną choroby może być na przykład rozdeptanie robaka, nawet niechcący, często nieszczęścia są również, gdy ktoś ścina czarny bez; bez pozwolenia, ponieważ jest to święte drzewo i wtedy może spotkać nas kara. Czarny bez wolno ścinać tylko za pozwoleniem i za wymianę na przykład za jakiś miedziany pieniążek, mąkę, piwo lub coś innego. Grzyb ten często jest też postrzegany jako klucz do wiedzy. Stara germańska legenda mówi, że Bóg Wotan wyjechał w święta na swoim koniu, gdy nagle zaczęły go gonić diabły, wtedy tak poganiał konia, że temu z pyska zaczęła lecieć pijana z krwią i tam, gdzie spadła tam następnego dnia wyrastały muchomory. Wotan był Bogiem ekstazy i był bardzo związany z muchomorem. Przez grzyba często można było jasno widzieć ukrytą prawdę. Największa część grzyba żyje pod ziemią, często tworzą ogromną sieć i wymieniają się pożywieniem z drzewami. Sieci grzybów również służą do komunikacji drzew, mówi się też, że cały świat jest połączony dzięki grzybni i dzięki temu drzewa w lesie ze sobą rozmawiają, taki grzybowy internet można powiedzieć. To, co widzimy to tylko owocnik, który ma za zadanie wydać nasiona. Zastanawialiście się kiedyś może, po co nam choinki w święta?- Oraz dlaczego muchomor tak często przejawia

swój motyw? A więc tak, pod choinkami bardzo często rosną muchomory również, często szamani zbierali je i suszyli, wieszając je na choinkach. Prezenty pod choinką też są powiązane, ponieważ często można było znaleźć grzyba pod choinką, a to był i jest nadal wielki prezent. Ogólnie to, co teraz wam powiem, pewnie was zszokuje, ale tradycja świąt pochodzi z Syberii, tam ludzie mieszkali w małych, drewnianych domkach, które były bardzo zasypane śniegiem, szamani byli tam ubrani w czerwone ubrania i czapki, wcześniej zbierali grzyby i suszyli je na choinkach. Następnie po okresie karencji, który trwał 90 dni, brali te grzyby do worka i wędrowali po wszystkich domach, przynosząc je jako prezenty mieszkańcom, a że domy były zasypane, to wchodzili do środka przez komin. Mieszkańcy dosuszali jeszcze grzyby, wieszając je na choince i stąd mamy motyw strojenia choinki. Niekiedy wieszano również grzyby w skarpetach nad kominkiem, dokładnie tak samo działa Święty Mikołaj. Renifery często jedzą też muchomory i często używa się ich do szukania grzybów. Po zjedzeniu grzybów często opisuje się motyw latania, stąd prawdopodobnie wzięła się legenda o latających reniferach. Substancje zawarte w grzybie nie są metabolizowane w naszym ciele, stąd na Syberii często piło się mocz renifera, który jadł grzyby, by uzyskać pożądany efekt. Substancje te przechodzą nawet 6 razy przez nasz organizm, a że renifery szukają grzybów, wabi się je również moczem z meskaliną, jeżeli kiedyś się odłączyły od stada i zagięły, można było je zwabić bardzo szybko. Mikołaj często ma czerwone policzki i nos podobnie jak Rudolf z czerwonym nosem, a znane jest to, że po zjedzeniu grzybów często czerwienieją policzki i nos. Mikołaj często jest też przedstawiony w towarzystwie zwierząt podobnie jak szaman. Kiedyś dorośli i dzieci wiedziały wszystko na temat Mikołaja, dziś często są oszukiwane przez dorosłych, a gdy się dowiedzą prawdy, jest to dla nich ogromnym szokiem, dlatego czasami warto pomyśleć, czy nie lepiej od początku powiedzieć dzieciom

prawdę i przekazywać im prawdziwą historię Mikołaj-
naszą tradycję. Również znana jest historia Adama i Ewy,
którzy jedząc z drzewa zakazanego, a drzewem był
prawdopodobnie grzyb, również w Biblii pojawia się manna
z dokładnym opisem, co to jest, a mianowicie: był to
okrągły obiekt, który pojawiał się rano w rosie i w słońcu,
podgryzały go robaki i zaczynał śmierdzieć, tak zachowują
się grzyby. Ciekawy jest również ubiór księży bardzo
przypominający grzyba- przypadek? Motyw Feniksa
również jest powiązany z grzybem, ponieważ jak feniks z
popiołów tak muchomor z zarodników powstaje. Najpierw
zarodnik wygląda jak jajko, potem wykluwa się ptak, czyli
grzyb i spalony przez słońce grzyb umiera, i zamienia się
w zarodniki, a Feniks zamienia się w popiół. Również w
popularnej dawno temu grze Super Mario, gdzie Mario
łapiąc grzyba muchomora, dostawał zawsze super mocy.
Spójrzmy jeszcze na fazy rozwoju grzyba, najpierw jest
zarodnik, kształtem podobny do jajka, potem wykluwa się
grzyb, który podobny jest do fallusa, resztki białej błony
przyklejają się do kapelusza i tworzą białe kropki. W
ostatniej fazie jest podobny do świętego Graala, tu można
znów przytoczyć historię Artura i Merlina, Artur wyrywa
miecz z kamienia (rwanie grzyba), okrągły stół (okrągły
kapelusz) potem szuka świętego Graala, czyli wiedzy, a to
ostatnia faza rozwoju grzyba. Motyw muchomora
przejawia się również w czerwonym kapturku oraz w Pippi
Langstrump tu też jest wzmianka, gdzie Pippi zjada grzyba
i potrafi latać. Muchomora nie wolno nigdy jeść na surowo,
robią to tylko bardzo wytrenowani szamani, bo inaczej to
niezbyt fajnie może się skończyć. Szamani często zjadali je
w nocnym okręgu. Muchomory najlepiej wykręca się, nie
wyrywa, następnie trzeba je suszyć 90 dni, wtedy trujące
związki zamieniają się w te odlotowe i grzyb nabiera
jeszcze więcej mocy. W różnych kulturach jest też
nazywany mięsem bogów, najbezpieczniejsze efekty
uzyskuje się przez palenie go i efekt jest praktycznie
natychmiastowy i krótkotrwały. Ogólnie grzyby je się na

czczo, bo można ostro wymiotować, cały grzyb ma działanie psychoaktywne, są trzy poziomy dawek:

słaby od 0 do 10 g

średni od 10 do 20 g

mocny od 20 do 30 g

Lecz problem pojawia się taki, że każdy muchomor ma inną moc, ma na to wpływ wiele czynników, między innymi miejsce, gdzie rósł w ziemi. Czasem może się okazać, że 5 g będzie już bardzo dużą dawką, dodatkowo zdradliwe jest to, że zaczynają działać z opóźnieniem i może to być po dwóch godzinach, a są nawet i przypadki, że wszedł dopiero po pięciu dniach, i stoisz sobie wtedy na peronie i nagle widzisz wielkiego grzyba nadjeżdżającego, to może być oznaką, że grzybek właśnie zaczął działać. Niektórzy chcą go fermentować, robiąc z niego wino, ale problem jest to, że wino zawiera za dużo alkoholu i muchomor ciężko się rozpuszcza- taki proces trwa ponad 4 lata.

Czasem pojawia się też problem, że muchomor szybciej zje cukier i nie będzie wtedy procentów. Inną metodą jest pokroić go na małe kawałeczki, zasypać cukrem w proporcji 1:2 cukru trzeba dać dwa razy więcej, musi być też odpowietrznik, bo może wybuchnąć, przy suchym grzybie daje się trochę mniej cukru natomiast przy mokrym więcej. Na początku używa się minimalnej dawki i wtedy trzeba ją dopasować, bonusem jest to, że wtedy już cały roztwór ma jednakową moc. Grzyb ten jest też jadalny, ale trzeba go gotować kilka razy, za każdym razem wylewając wodę i nalewać nową wodę. Grzyby te bardzo często lubią rosnać przy brzozech i sosnach, zrywamy je nie dotykając spódniczki na stylu, bo możemy mieć już odlot przez kontakt ze skórą, co mogę potwierdzić, bo kiedyś tak je, zbierałem i wtarłem sobie je w oczy przez przypadek, w ten dzień ledwo znalazłem drogę z powrotem do domu. Często ich działanie porównuje się z LSD, różnicą jest to, że muchomor daje powiązanie jak z istotą, czyli coś jak symbioza, natomiast LSD to katalizator i ma bardziej sztuczny efekt. Często

możemy spotkać ducha grzyba, którego na LSD nie ma, warto go zapytać o imię, wtedy staje się miły i można z nim rozmawiać jak z człowiekiem, i dowiedzieć się wiele więcej o sobie lub o świecie. Muchomor bardzo często wywołuje dużo śmiechu u ludzi, którzy go przyjmują, ale przy zaburzeniach psychicznych nie warto go brać, bo może się źle skończyć i taki człowiek może zostać całkowicie załamany psychicznie. Psylocyby dają efekt ekstazy, a muchomory są bardziej bajeczne, można powiedzieć, że mózg zostaje w ciele, a dusza idzie w podróż. Jeżeli jest się złym człowiekiem lub ma się zły humor, biorąc wtedy grzyby, zostaniemy pociągnięci do bramy piekła i da nam naprawdę ostro popalić, tak zwany zły Trip. Odwrotnie, gdy jest się dobrym człowiekiem, wtedy zabiorą nas do raju. Jeżeli ktoś się boi lepiej dać sobie spokój, bo to nie jest zabawka i nie jest to dla każdego. Mając strach, grzyb to wykorzysta i da nam ostro w kość. Często można spotkać zwierzę szamana, czyli czarnego Jaguara, a ten gdy złapie cię w swój uścisk, będzie tak długo tobą trząsł, aż twoje ego umrze, to dość intensywne przeżycie, które bardzo zmienia postrzeganie. Muchomory potrafią ostro pokazać pewne rzeczy, kogo dopadła łapa Jaguara, ten już na zawsze będzie patrzył na świat życzliwie i z pokorą. Z efektów można przytoczyć parę ciekawych opowiadań, na przykład jeden pan nie lubił myć zębów, wtedy przyszły krasnale przywiązali go i myły mu zęby, dziś już sam dokładnie je czyści. Gdy ktoś bawi się niewidzialnymi klockami, biega nago po lesie, widzi kolorowe niebo, rekiny w strumyku, białe tygrysy w parku, statki kosmiczne, odrzuca cię nagle od komputera i chcesz na siłę być w naturze, widzisz krasnale, rozmawiasz z roślinami, to prawdopodobnie muchomor rozpoczął swoje działanie. Dodatkowo muchomor poprawia sen, nawilża błony śluzowe, dlatego jest dobry w mieszankach ziołowych do palenia, przez co płuca się oczyszczają. Nawilża też błony śluzowe w pochwie, spowalnia procesy starzenia, pomaga w atakach epilepsji, w alzheimerze-

pomaga w odnowie komórek mózgowych, nalewką z czerwonego muchomora można również smarować miejsca, gdzie występują bóle reumatyczne.

Bardzo miło słuchało się tego wszystkiego, brzmiało to jak bajka, a jednak dziadek mówił to wszystko poważnie, byłem mu bardzo wdzięczny za tą ciekawą opowieść, ponieważ było to coś całkiem innego, coś bajecznego. To był chyba najlepszy prezent, jaki kiedykolwiek dostałem na Świętego Mikołaja i nawet nie tęskniłem za prezentami, które kiedyś zawsze dostawałem od rodziców.

36. Czaga Huba

W kolejnych dniach pogoda troszeczkę się poprawiła i poszliśmy znowu razem z dziadkiem na „łowy”, by złowić kolejne surowce potrzebne nam do naszej spiżarni. Tym razem szukaliśmy brzoź, a dokładniej na brzożach szukaliśmy pewnego rodzaju grzyba, który był nazywany hubą.

- Czasami był nazywany czyrem, czyreniem czasami nawet czarcim okiem. Jest to grzyb o nazwie błyskoporek podkorowy. Drzewo przeważnie zostaje zainfekowane, wtedy częściowo obumiera i zaczyna rozwijać zaczyna się czaga. Proces ten rozwija się bardzo powoli i często po stronie północnej drzewa. Pierwsze wzmianki o czadze pochodzą od Hipokratesa. W 19 wieku w medycynie ludowej stosowana była przy bólach jelitowych, nadkwasocie, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, dolegliwościach wątroby i śledziony, chorobach nowotworowych. Zewnętrznie stosowano ją do przemywania ran, w zapalenia jamy ustnej i narządów rodnych, przy nowotworach, stosowana jest już od 400 lat. Jedną z optymalnych funkcji czagi to normalizacja układu odpornościowego, czyli gdy jest za słaby stymuluje go do lepszego działania, a jeżeli jest za mocny pobudzony, hamuje go, co jest idealne przy chorobach

autoimmunologicznych. Substancje huby stymulują wytwarzanie makrofagów, ekstrakty z huby poprawiają funkcje mózgu, pamięć oraz przyspieszają uczenie się, pomocna jest przy cukrzycy, bo obniża poziom cukru we krwi. Według różnych badań na całym świecie udało się potwierdzić takie właściwości huby jak oczyszczające organizm, pomocne w odtruwaniu organizmu pomaga, stabilizujące pracę układu odpornościowego, przeciwgorączkowe. Jest też dobrym przeciwutleniaczem, posiada właściwości napotne, ogólnie wzmacnia organizm. Ma właściwości: przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, pomaga w walce z nowotworami, przeciwwirusowe na przykład grypa, HIV, obniża ciśnienie krwi, stymuluje szyszynkę i poprawia sen. Potrafi naprawić uszkodzone DNA. Huba jest też używana w homeopatii, jako nalewka lub ekstrakt przeważnie w chorobie wrzodowej. Co do stosowania huby to są różne drogi, można robić herbaty według przepisu rosyjskiego zatwierdzonego przez Ministerstwo Zdrowia z ZSRR w 1956 roku, rozdrabnia się hubę na śrutę, pół szklanki zalewa się litrem wody i zagotowuje się, następnie precedza i pije się profilaktycznie jedną małą szklankę dziennie, a podczas choroby 3 szklanki herbatki z huby. Wzmacnia organizm do walki z chorobami, białoruska tradycja zaleca dwie łyżeczki na pół szklanki ciepłej wody zostawić na noc do naciągnięcia, rano zagotować i pić 3 razy dziennie po łyżeczce. Czesław Klimuszko przy nowotworach zalecał mieszankę białej i czarnej huby z obu po pół kilograma razem wymieszać i następnie łyżeczkę z czubkiem tej mieszanki zalać szklanką wody i gotować 10 minut, po 30 minutach precedzić, pić 3 razy dziennie po szklance 20 minut po jedzeniu. Ekstrakt alkoholowy robimy następująco: 250 ml suchego startego czyru zalewamy 400 ml gorącym alkoholem 40%. Odstawiamy na 14 do 20 dni i filtrujemy, pijemy po 15 ml 2 razy dziennie przed jedzeniem, można też wcierać w miejsca, gdzie są guzy pod skórą, dodając do tego trochę glistnika, możemy

zwiększyć moc przeciwnowotworową ekstraktu. Można również zrobić maść nagietkową i wsypać jedną łyżeczkę bardzo rozdrobnionego czyru na jedną łyżeczkę maści, dobrze wymieszać i wcierać w guzy 6 razy dziennie. Czagę suszymy maksymalnie do 50 stopni Celsjusza, w wyższej temperaturze wszystko z niej wyparuje, więc trzeba na to uważać przy zakupie. Biała Huba nie ma mocy antynowotworowej tylko czarna! Jak popatrzymy na zachowanie czagi jest jak rak, bo zabija drzewo, czyli robi to samo co rak, co wskazuje nam, że może właśnie pomagać przy raku. Na Syberii czaga jest ciągle używana profilaktycznie przez leśników i myśliwych, czasami używają jej też jako kawy, ponieważ mieszają jeden do jednego z kawą i piją tak jak kawę. Według nowych badań przy nowotworach powinno się używać tylko czarnej huby, ponieważ biała może obniżać działanie, jeśli zmieszamy je razem. Ostatnią rzeczą jest to, że czaga to bardzo dobra podpałka, a więc w sytuacji awaryjnej można ją zdjąć z drzewa i wystarczy parę iskierok i już będzie ciepłutko. Z czagi robi się jeszcze wodę myjącą, wtedy wkłada się ją do ogniska, aż się rozżarzy i stanie się czerwona, wtedy wrzuca się ją do wiadra z wodą i miesza, aż rozpadnie się na małe kawałki-tak otrzymujemy czarną wodę o silnych właściwościach oczyszczających i dezynfekujących. W tej wodzie często myło się noworodki, kąpały się w niej także kobiety oraz często myły swoje narządy intymne podczas miesiączki. W Rosji czaga często była też spalana, a dym był wdychany przy różnorodnych rytuałach oczyszczania.

Ogólnie tak minął nam cały dzień nim nazbieraliśmy cały kosz czagi, gdy wróciliśmy do domu, było już ciemno, a babcia czekała na nas już z przepyszną kolacją.

37. Olej Rzepakowy

Kolejnego ranka dziadek przyniósł do pokoju prasę do oleju, byłem bardzo ciekaw jak to będzie działać. Przyniosłem całe wiadro nasion, które dziadek już przygotował:.

- Dzisiaj będziemy robić olej rzepakowy, jest to olej dość kontrowersyjny, normalnie nie używamy go wewnątrz. Olej ten zrobimy sobie po to, byśmy mogli robić ekstrakty ziołowe, których będziemy używali zewnętrznie do smarowania. Na rzepak trzeba uważać, ponieważ bardzo często jest on GMO, czyli został zmanipulowany przez ludzi. Stosuje się na niego również opryski z glifosatem i bardzo ciężko jest znaleźć dobry rzepak w dzisiejszych czasach. Pomimo tego, jeżeli byśmy mieli dobry rzepak, to olej z niego zawiera bardzo dużo kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w idealnych proporcjach. Olej ten dba o prawidłowy rozwój układu nerwowego, jest bardziej stabilny na utlenianie i nadaje się do krótkotrwałego smażenia, obniża cholesterol, poprawia pracę serca, poprawia kondycję skóry, wzmacnia ścianki komórek i chroni je przed toksynami, dodaje nam energii, poprawia koncentrację i pamięć, obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę. Profilaktycznie zabezpiecza przed demencją lub alzheimerem, chroni również przed nowotworami.

Wycisnęliśmy tego oleju dosyć sporo, który potem przenieśliśmy w szklanych butelkach w ciemne miejsce i którego będziemy później używać, żeby robić różnego rodzaju ekstrakty z ziół w tym oleju.

38. Rośliny Jadalne Grudzień

Pogoda dopisywała w kolejnych dniach, więc poszliśmy znowu z dziadkiem w teren. Tym razem mieliśmy już grudzień i postanowiliśmy poszukać, jakie rośliny jadalne możemy znaleźć jeszcze teraz. Zimy już nie były takie jak kiedyś, klimat się zmieniał, było coraz cieplej, dlatego nie było również śniegu i potrafiliśmy znaleźć różne ciekawe rośliny takie jak:

Bluszcz kurdybanek liście
Mniszek liście
Liście koniczyny
Liście babki szerokolistnej oraz wąskolistnej
Owoce rokitnika
Liście krwawnika
Można było również znaleźć dużo trawy, z której można było wycisnąć sobie sok
Rzęsa wodna tylko tą trzeba pozyskać z czystych źródeł
Pokrzywa liście
Dzika róża owoce
Jeżyna owoce
Igły świerku, sosny, jodły, można je żuć lub robić pyszne herbatki
Szałwia listki można je żuć jak gumę do żucia
Gwiazdnica cała roślina
Kotki leszczyny, ale te są niesmaczne lepiej nadają się do szejka ziołowego
Jak widać teraz nawet i w zimie można było znaleźć wiele, wiele ciekawych roślin także z głodu raczej nie umrzemy.

39. Frytki Marchewkowe

Kiedy mieszkałem jeszcze w mieście, czasami lubiliśmy chodzić do różnych restauracji i zjadać się różnymi niezdrowymi rzeczami, taką rzeczą, którą bardzo lubiłem i której mi bardzo brakowało były frytki. Powiedziałem o tym babci, babcia pomyślała chwilę i powiedziała, że zaraz coś zaradzimy w tej sprawie. Przyniosła cały koszyk marchwi, którą pokroiliśmy w długie paski, następnie namoczyliśmy ją w wodzie chwileczkę. Potem rozpaliliśmy ogień w piecu i zaczęliśmy te paseczki marchewki delikatnie smażyć. Na końcu przygotowaliśmy je różnymi ziołami do smaku i jak się potem okazało, wyszły z tego naprawdę przepyszne frytki, i przy okazji znacznie zdrowsze niż te ze zwykłych ziemniaków, które w restauracjach

często są pieczone na niezdrowym oleju lub mocno przepalonym, który zawiera pełno rakotwórczego akrylamidu.

40. Chałwa

Po przygodzie z marchewkami i frytkami postanowiłem wykorzystać sytuację i zapytałem babcię, czy jest w stanie zrobić mi jeszcze chałwę, ponieważ lubiłem czasami zjeść różne słodczyce, a tu w domu nie było takich rzeczy, ani sklepiku, gdzie szybko mógłbym pobiec coś kupić. Na to babcia powiedziała:

- Będziemy potrzebowali do tego blendera i musisz mi powiedzieć, jaką chałwę byś chciał zjeść?

W tym momencie nie wiedziałem, ponieważ znałem tylko jedną, którą zawsze kupowaliśmy, więc powiedziałem babci, że nie mam zielonego pojęcia, na to babcia się uśmiechnęła i przyniosła różne nasiona. Zrobiliśmy jedną ze słonecznika, wzięliśmy nasiona słonecznika, wsypaliśmy do blendera, zmieliliśmy je w jedną klejącą się masę, dodaliśmy dwie łyżki oleju kokosowego i dwie łyżeczki miodu do smaku. Wszystko porządnie wymieszaliśmy, opcjonalnie można dodać sobie na przykład kakao lub skórki pomarańczy do smaku. Przełożyliśmy wszystko do foremki i daliśmy to do zimnej spiżarni na dwie, trzy godziny. Zrobiliśmy jeszcze chałwę z sezamu, czyli zmieliliśmy tak samo nasiona sezamu, dodając również troszeczkę oleju kokosowego oraz jedną lub dwie łyżeczki miodu do smaku, a całość włożyliśmy również do foremek i odstawiliśmy w zimne miejsce. Potem zrobiliśmy jeszcze sobie chałwę z nasion dyni, wymieszanych pół na pół z sezamem, można też sezam zastąpić słonecznikiem. Chałwa z dyni ma już całkiem inne właściwości, ponieważ pestki dyni działają przeciwpasożytniczo, przez co pomaga nam również w walce z pasożytami. Zmieliliśmy tak samo w blenderze pestki dyni, dodaliśmy troszeczkę oleju kokosowego oraz miodu do smaku.

Wieczorem gdy wszystko już stężało, przynieśliśmy chałwy do pokoju i zaczęliśmy ucztę. Chałwy były naprawdę przepyszne, wszyscy najedliśmy się po same uszy tą chałwą, bo była ona bardzo, bardzo sycąca, ale powiem wam, smakowała dużo pyszniej niż ta z tym sztucznym cukrem, którą kiedyś kupowaliśmy. To był prawdziwy smak, którego już nigdy nie zapomnę.

41. Nowotwór

Następnego dnia z samego rana rozległo się głośne pukanie do drzwi, był to ktoś, kogo się nie spodziewaliśmy i nie był umówiony, że przyjdzie nas. Dziadek poszedł otworzyć i przed drzwiami stała pewna pani, zaprosiliśmy ją do środka, usiadła, po czym zaczęła mówić:

- Proszę pana mam bardzo wielki problem w rodzinie, moja siostra ma raka, czy może pan coś tutaj pomóc?

Dziadek na chwilę się zamyślił i powiedział:

- Rak to nie żarty, to bardzo skomplikowana choroba. Mogę pani mniej więcej przedstawić, co można zrobić; w pierwszej kolejności trzeba wykluczyć całkowicie cukry, ponieważ żywią się nimi komórki rakowe, dodatkowo cukier zakwasza organizm, a rak lubi środowisko kwasowe i jakby tego jeszcze było mało, cukier jest silnie zapalny, przez co nasz organizm walczy zapaleniami zamiast z nowotworem. Następnie trzeba się pozbyć glutenu oraz wszelkiego rodzaju zbóż, szczególnie mąkę pszenną, która jest bardzo niekorzystna, ponieważ pszenica jest teraz tak wyhodowana, że to już nie jest to samo, co było 30 lat temu, zawiera bardzo dużo glifosatu, a ilość glutenu została sztucznie podniesiona po to, żeby się po prostu lepiej kleiło i lepsze bułki się z tego robiło. Gluten w połączeniu glifosatem, który jest już wszędzie nawet w wodzie, bardzo silnie rozszczelnia nam jelita, przez co powoduje, że ogromna ilość toksyn przedostaje się do

organizmu, wtedy wątroba nie nadąża, nerki również nie dają rady, więc do akcji wkracza skóra i błony śluzowe, które również usuwają toksyny, ale jeżeli te też nie dają rady z tą ilością toksyn, organizm zaczyna robić nowy twór, gdzie odkłada nadmiar toksyn. Gluten jest w chlebach, makaronach, bułkach, ciastkach, w piwie wszędzie, gdzie jest mąka pszenna. Następnie trzeba unikać żywności GMO, czyli genetycznie modyfikowanej działa bardzo podobnie jak gluten, ale bardziej agresywnie, ponieważ jest stworzona tak, że jak jakiś robak ją zje, to żeby mu po prostu zniszczyło jelita i on wtedy ginie. Żywność genetycznie modyfikowana sama wytwarza różnego rodzaju toksyny, żeby się bronić przed insektami. Nabiału również unikamy, ponieważ nabiał szkodzi, zaflegmi organizm, a definicja mleka brzmi, że jest to produkt, który może osiągnąć maksymalnie 41 stopni, a wszystko w sklepach jest pasteryzowane, czyli w czasie pasteryzacji osiąga wysoką temperaturę, ale nie może przekroczyć 100 stopni, więc można powiedzieć, są to produkty mleko podobne. Oczywiście nie zapominamy, że w mleku znajdują się także hormony wzrostu, które mają za zadanie, aby cielaki szybko rosły i nabierały masy. Przy nowotworach nie jest to korzystne, ponieważ jest to program identyczny, jaki ma nowotwór, żeby szybko nastąpił wzrost, a nie nastąpiła śmierć komórek. Należy uważać również na pastę do zębów, ponieważ większość z nich zawiera toksyczny fluor, jest to składnik trutek na szczury. Należy kupować pasty bez fluoru lub po prostu zrobić ją samemu, na przykład z oleju kokosowego. Trzeba wiedzieć, że dezodoranty, perfumy wchłaniają się przez skórę do węzłów chłonnych, zaburzają gospodarkę hormonalną oraz osadzają się w tkankach, powodując raka, szczególnie u kobiet nowotwory piersi. Będąc już przy nowotworach piersi, należy również pamiętać o tym, że noszenie obcisłych ubrań, szczególnie tutaj stanika może również powodować odcięcie krążenia limfy i krwi, co zwiększa nam również ryzyko wystąpienia nowotworu,

dlatego będąc kobietą, przynajmniej w domu nie warto nosić stanika, a najlepiej wcale go nie nosić. Należy też unikać promieniowania WiFi i telefonów ile się da, ponieważ są silnie rakotwórcze. Wyłączać router na noc, telefony na tryb samolotowy, nosić zawsze ekranem skierowanym do nas, bo anteny są przeważnie z tyłu i rozmawiać przez zestaw głośnomówiący. Można też kupić specjalne etui, które będzie chroniło nas przed promieniowaniem. Jest jeszcze wiele produktów antynowotworowych na przykład OPC jest to ekstrakt z pestek winogron, który zwiększa ukrwienie całego ciała, przez co chroni nowo powstałe komórki, również niektórzy stosują ten ekstrakt podczas chemioterapii, ponieważ ochrania wtedy zdrowe komórki. Oczywiście kluczowa jeszcze jest witamina D3, którą zawsze bierzemy z witaminą K 2 M K 7 i magnezem. Witamina D3 jest światłem życia oraz jest kontrolerem, który sprawdza wszystkie komórki, czy są dobrze zbudowane. Bez odpowiedniej ilości witaminy D3, organizm jest w śnie zimowym i po prostu zaczynamy chorować. Kurkuma i pieprz odcina dopływ krwi do nowotworów, ale sama słabo się wchłania, dlatego stosuje się ją zawsze razem z pieprzem, olejem lub chili, wtedy wchłania się 2000 razy lepiej. Na nowotwory trzustki polecany jest likopen, a jest on w pomidorach, jego ilość zwiększa się poprzez podgrzewanie. Najwięcej likopenu jest w koncentratkach pomidorowych, na dzień można minimum zjeść ok. 100 g najlepiej z tłuszczem, (oprócz oleju rzepakowego) wtedy jest lepsze działanie, polecany jest też przy raku piersi i prostaty. Oczywiście witaminy C również nie może zabraknąć, przyjmujemy ją często, ale w małych ilościach inaczej po dwóch godzinach witaminy C w organizmie będzie 0. Dla przykładu koza produkuje na dzień około 30 mg witaminy C a my 0. Kolejną rzeczą jest selen, jest on antagonistą metali ciężkich, których również nie powinno być w organizmie przy nowotworach, a niestety prawie wszyscy je mamy. Kwas alfa-liponowy jest

antyoksydantem, który również usuwa metale ciężkie i warto jedną kapsułkę rozpuścić w wodzie i pić ją małymi porcjami przez cały dzień wtedy działa o wiele mocniej, niż gdy połknimy całą kapsułkę na jeden raz. Można zrobić również oliwę magnezową, aby uzupełnić poziom magnezu, jest bardzo ważne, by codziennie ją stosować, ponieważ rak to stres, czyli bardzo wysokie zużycie magnezu. Można używać również sody oczyszczonej- dwie godziny przed lub po jedzeniu, rozpuszczamy łyżeczkę w wodzie i pijemy, odkwaszamy wtedy cały nasz organizm. Inną opcją jest jeszcze zrobienie konia trojańskiego, czyli na patelni podgrzewamy syrop klonowy z sodą oczyszczoną tak długo, aż otrzymamy cukierek, który po zjedzeniu jest wchłaniany przez raka, co jest jego śmiercią, bo soda go odkwasza, ale warto o tym pamiętać, że wtedy trzeba robić głodówki cukrowe, dlatego że nowotwór będzie ten cukier wchłaniał bardzo szybko. Ważne są probiotyki, czyli kiszonki, jakie się da jeść najlepiej niepasteryzowane lub zrobione samemu w domu, bo te, które były pasteryzowane, nie są już nic warte; ewentualnie preparat Vita BIOSA lub Narine. Bardzo ważnym faktorem jest również picie czystej wody, aby wypłukać toksyny, czysta woda posiada puste molekuly, które potrafią wyciągnąć toksyny z organizmu. Można używać jeszcze nagietka, ma on silne działanie przeciwrakowe. W Rosji są tabletki z nagietka, które stosuje się na raka. Korzeń mniszka również wykazuje silne właściwości przeciwrakowe, likwiduje komórki rakowe w 48 godzin, ale trzeba stosować przez kilka miesięcy regularnie. Resweratrol to silny przeciwutleniacz, jest przeciwzapalny, antynowotworowy, występuje w skórkach ciemnych winogron i owocach jagodowych. Można stosować jeszcze glinki np. zeolit, diatomit, bentonit, silnie oczyszczają jelita z toksyn, wtedy zaczynamy od małych dawek i powoli zwiększamy. Kąpiele, sauny to starodawne metody oczyszczania organizmu, ważne, aby kąpiel trwała minimum 30 minut, można również robić kąpiele z sodą

oczyszczonej lub kąpiele samych nóg z sodą, lub glistnikiem. Glistnik jaskółcze ziele nalewka lub herbata jest również antynowotworowa i oczyszcza organizm z toksyn, UWAGA na dawkowanie, ponieważ jest to roślina trująca. Warto też zakwaszać żołądek przed każdym posiłkiem, dwie łyżeczki octu jabłkowego na 150 ml wody, dziesięć piętnaście minut przed jedzeniem, poprawia to trawienie i wtedy przyswajamy wszystko lepiej. Zakwaszać żołądek można też piołunem, wit C, solą lub carską wódką- jest to mieszanka ziół i kwasów według recepty Bołotowa. Można zażywać jeszcze kompleks witamin B, ponieważ jest odpowiedzialny za masę różnych procesów w organizmie, warto też zastanowić się nad witaminą B 17, ponieważ niszczy komórki rakowe, można ją znaleźć w pestkach moreli gorzkiej, ale uwaga z dawkowaniem, bo można się też nimi zatruć. Następną rzeczą jest kapsaicyna, można zrobić ją sobie samemu jako olej z ostrych papryczek, wtedy kroimy papryczki np. Habanero wkładamy do oleju i zostawiamy na jakiś czas w lodówce, później przyjmujemy sobie po łyżeczce takiego oleju, kapsaicyna niszczy raka. W Meksyku powstały nawet kliniki, które uzdrawiają raka kapsaicyną. Olej CBD z konopi bardzo dobrze radzi sobie w terapiach nowotworowych i jest legalny, mamy jeszcze olejek RSO z konopi, on też bardzo dobrze radzi sobie w terapiach nowotworowych, jest robiony z konopi indyjskich, ale niestety jest nielegalny u nas i możemy zostać wysłani na wakacje za kratki, jeśli go posiadamy. Ważne byśmy mieli dobry sen, podczas snu organizm się regeneruje, co oczywiście jest bardzo ważne. Ruch też jest bardzo pomocny, ponieważ pobudza wszystkie zastoje w organizmie, również płyn limfatyczny. Wilkakora wzmacnia odporność organizmu, tak samo jak jeżówka purpurowa, ale tej nie przyjmujemy dłużej niż 10 dni. Czosnek i cebula zawierają związki siarki, które pomagają niszczyć raka, szczególnie glejaka, bo przenika przez barierę krew-mózg. Cytryny, oczywiście bio i razem ze skórkami hamują wzrost nowotworów. Pierzga pszczela uzupełnia braki w

organizmie i potrafi zdziałać cuda. Warto też zainteresować się kolagenem, ponieważ wzmacnia on ściany komórek, przez co komórki raka mają problem się wydostać. Lizyna pomaga zakapslować raka i unieszkodliwić go w jednym miejscu. Graviola jest to naturalna chemioterapia silniejsza o wiele razy od tej zwykłej chemicznej. Salvestrole to naturalne substancje obronne warzyw i owoców niestety występują tylko i wyłącznie pod skórką i tylko, i wyłącznie w niepryskanych warzywach i owocach, substancja ta niszczy raka. Siemię lniane ma bardzo korzystny wpływ na pozbywanie się nowotworów, szczególnie u kobiety na raka piersi, reguluje gospodarkę hormonalną. Andrographis paniculata ma bardzo silne działanie antybakteryjne oraz przeciwnowotworowe. Imbir również wykazuje działanie przeciwnowotworowe, szczególnie na nowotwory prostaty i jajników, pobudza komórki do apoptozy, czyli do tak zwanego samobójstwa. Ekstrakt z zielonej herbaty posiada również silne właściwości antynowotworowe, samo awokado również działa antynowotworowo, bo jest silnym przeciwutleniaczem zawierającym witaminy: A, C oraz likopen, kwas oleinowy, który hamuje raka piersi i prostaty. Chrzan, wykazuje hamujące działanie na raka tylko nie używać zbyt dużo, bo można żołądek sobie podrażnić. Zielone zioła jadalne zawierają wiele cennych substancji, a chlorofil ma substancję identyczną do naszej krwi, pijąc na przykład sok z pokrzywy, potrafimy bardzo szybko wymienić całą naszą krew w organizmie, plus te zioła, które rosną na polach i na łąkach, ale nie są pryskane, ani modyfikowane. Kombucza silnie oczyszcza organizm, brokuł również jest bardzo dobrą bronią na raka. L-karnityna pomaga odżywić komórki, szczególnie polecana przy raku wątroby. Herbaty ziołowe, pokrzywa, mniszek, nagietek, brzoza, sok z brzozy, glistnik, zielona herbata, róża, aronia, malwa, ogórek morski, są to zioła, które powinny nas interesować w tym przypadku, również można stosować pyłek pszczele, ponieważ uzupełnia

niedobory różnych substancji w organizmie. MSM usuwa toksyny i jest przeciwbólowy, koenzym Q 10 poza tym, że wspaniale działa na serce to również wykazuje działanie antynowotworowe, dobrze działa w przypadku raka piersi. Jest również znana metoda Georga Ashkara tak zwana terapia ciecierzycą, która pomaga oczyszczać cały układ limfatyczny ze złożeń. Dieta Gersona oparta na soku - terapii, dieta Joanny Budwig jest to również dieta, ale oparta na papkach z oleju lnianego i świeżego twarogu, można również stosować post Daniela - dietę surową, czyli gdy żywność nie przekracza 41 stopni Celsjusza, co dobrze działa i przynosi bardzo pożądane efekty. Również dieta ketogenna, czyli oparta na tłuszczach jest bardzo korzystna, bo wtedy od razu odcinamy całkowicie dopływ cukru, który nowotwory bardzo lubią. Z buraków jeszcze można robić sobie zakwas, który oczyszcza organizm, ale trzeba pamiętać, żeby buraki były zawsze eko, inaczej mogą nam jeszcze wprowadzić toksyny do organizmu, zamiast je usunąć. Istnieje jeszcze pięć praw natury, czyli tak zwana medycyna germańska, która szuka przyczyny każdej choroby. Potrafi również ciekawie działać. Niektóre osoby stosowały jeszcze protokoły MMS, czyli chloryn sodu. Ważne jeszcze, żeby kupić dobrą chlorellę i spirulinę tylko nie z Chin, ponieważ bardzo fajnie oczyszcza nasz organizm. Trzeba skupić się jeszcze na pasożytach i usunąć je stopniowo, wtedy nasz organizm będzie miał lżej w walce z nowotworem. Także podsumowując, trzeba zmienić swoje życie, zmienić totalnie dietę, unikać stresu, związać się z naturą: więcej spacerów, znaleźć swój cel w życiu, znaleźć jakieś hobby, zwrócić uwagę na toksyczne związki. Często choroba na przykład rak jest dla nas jakąś wskazówką, że coś trzeba zmienić w naszym życiu, zwrócić uwagę na pasożyty, ponieważ według doktora Webbera przez prześwietlenia lub inne czynniki mogą uszkodzić się żyły, z których mogłyby wydostać się pasożyty i przedostać się do mięśni i innych narządów. W krwi pasożyty są wyłapywane przez białe krwinki,

transportowane do wątroby i niszczone, w komórkach tej ochrony nie ma i gdy pasożyty dostają się do komórek, wtedy komórka zaczyna je przechowywać. Gdy jest ich za dużo, to komórka może się zniszczyć lub podzielić, wtedy powstaje nowotwór. Mięso z konwencjonalnych hodowli, zboża, żywność z dodatkami, masa chemii w pożywieniu, hormony stresu zwierząt, hormony wzrostu, jak i konserwanty, polepszacze i tym podobne bardzo nam szkodzą i utrudniają powrót do zdrowia. Uwaga na słodziki typu aspartam, np. w oranżadach bez cukru. Należy zwrócić również uwagę na meble, dywany, płyty wiórowe, które potrafią latami nas truć, ponieważ uwalniają się z nich formaldehydy. Uwaga na dentystę, a mianowicie na plombę rtęciową, które parują non-stop i nas trują, zęby leczone kanałowo to również bardzo zła opcja. Znamy wiele przypadków, gdzie nowotwory zniknęły po usunięciu zębów leczonych kanałowo. Również azbest znajdujący się bardzo często w płytach dachowych jest silnie rakotwórczy, trzeba zwrócić uwagę również, w czym pierzemy nasze pranie, zapachy w proszkach częste są rakotwórcze, natomiast tampony zawierają małe włoski, które często wbijają się w błony śluzowe i mogą wywoływać nowotwory. W papierosach też jest chemia, a z filtrów wypadają małe włoski, które osiadają w płucach i tam już zostają na zawsze, również grill zawiera wiele substancji rakotwórczych, uważać powinniśmy na pleśnie, zawierają one aflatoksyny, które po dłuższym czasie również mogą wywołać nowotwór. Kuchenki mikrofalowe też stanowią zagrożenie, gdyż pożywienie z nich jest martwe i nic nam nie daje. Oleje rafinowane często są bardzo szkodliwe i silnie przypalone, za ciasne staniki odcinają krążenie krwi i limfy co w 90% może wywołać nowotwór piersi. Natomiast seler jest bardzo dobry na raka prostaty, a kwas foliowy pomaga naprawić nasze DNA, występuje w ziołach jadalnych. Potrzeba nam dużo radości, dużo śmiechu, śmiech to zdrowie, trzeba słuchać naszej intuicji, co nam podpowiada, pić soki warzywne,

przeprowadzić usuwanie metali ciężkich, wziąć sobie czas na decyzję, co chcemy robić i jak chcemy się uzdrowić. Jak pani widzi, jest tego bardzo dużo, decyzja oczywiście należy zawsze do pacjenta i nie jest ona łatwa, ale każdy musi podjąć ją sam, ponieważ każdy jest odpowiedzialny za swoje życie.

Pani za to wszystko podziękowała, pozostawiła dziadkowi w podziękowaniu troszeczkę pieniędzy i poszła z powrotem skąd przyszła. To była tak ogromna dawka wiedzy, którą dziś usłyszałem, że aż mnie głowa rozboleła, chyba przegrzał mi się mózg ;-)

42. Jarmuż

Kolejnego dnia znowu zaczęło się od pukania do drzwi, tym razem pod drzwiami stali jacyś urzędnicy, przynajmniej tak wyglądali. Dziadek wpuścił ich do pokoju i od razu zaczęli:

- Proszę pana, dochodzą nas tutaj słuchy, że przyjmuje pan tutaj jakichś ludzi, chcemy pana tylko poinformować, że nie może pan tutaj przyjmować ludzi, ani robić praktyk lekarskich, jeżeli pan nie ma uprawnień do tego. Jeżeli pan tego nie zaprzestanie, będziemy zmuszeni podjąć odpowiednie kroki, aby to pan zaniechał.

Dziadek tylko głośno się roześmiał i powiedział:

- Ja stary dziad miałbym kogoś leczyć? hahaha Czasami przychodzą tutaj jacyś ludzie o coś pytać, ale ja nikogo nie leczę. Proszę pamiętać, że organizmy same się uzdrawiają, a tak naprawdę potrafi leczyć tylko i wyłącznie natura, lekarz może jedynie wspomagać te procesy! A teraz proszę opuścić mój dom!

Dziwni panowie wyszli mówiąc

- Proszę na siebie uważać, bo wypadki chodzą po ludziach!

Troszeczkę się tym wszystkim zestresowałem, a dziadek powiedział:

- No skoro nas już obudzili, to ubieraj się i pójdziemy teraz

po jarmuż.

Rozmyślając, poszliśmy naprzód. Doszliśmy na polanę, gdzie dziadek z babcią mieli zrobione małe pole, na którym hodowali troszeczkę różnych warzyw, rósł tam jarmuż:

- A więc tak mój drogi, jarmuż pochodzi z rodziny kapustowatych, ostatnio jest coraz bardziej popularny, ale w sklepach nadal jest go mało. Znany był już nawet w czasach starożytnych- jest dość łatwy w uprawie, ponieważ jest mało wymagający i jest odporny na mróz. Jarmuż okazuje się być również kopalnią cennych substancji takich, jak na przykład: potas, żelazo, wapń, witamina A, witaminy z grupy B, E, C, K, zawiera także chlorofil. Według prowadzonych obserwacji udało się ustalić, że osoby, które regularnie spożywały jarmuż dużo mniej miały problemów z sercem, stwierdzono również, że obniża ciśnienie krwi. Jarmuż jest także bardzo dobrym przeciwutleniaczem, przez co hamuje stres oksydacyjny w komórkach i hamuje procesy starzenia. Posiada właściwości przeciwzapalne, zawiera również sulforafan jest to pewien rodzaj siarki, który ma działanie hamujące na nowotwory, a mianowicie przeciwdziała powstawaniu przerzutów, zawiera również dość sporo białka w sobie, poprawia też wzrok ze względu na zawartość witaminy A. Zawiera też luteinę i zeaksantynę, które wzmacniają naczynia krwionośne i uszczelniają je. Pomaga przeciwdziałać anemii, ponieważ zawiera żelazo, zmniejsza nadmierne krwawienia miesiączkowe, przyspiesza gojenie ran, bardzo dobre efekty uzyskuje również w walce z helicobacter pylori, przez co pomaga w regeneracji błon śluzowych żołądka oraz wrzodach żołądka. Pomaga również na kurzą ślepotę, wzmacnia odporność organizmu, wspomaga układ nerwowy, zawiera również dużo kwasu foliowego, który pomaga chronić nasze DNA, trzeba jednak uważać na sztuczny kwas foliowy, bo ten może działać odwrotnie. Musimy zwrócić uwagę tylko na to, że zawiera również szczawiany, podobnie jak rabarbar i może powodować problemy

hormonalne z tarczycą ze względu na to, że wpływa na metabolizm jodu, mówiąc prosto- obniża poziom jodu w organizmie, surowy może powodować wzdęcia, gazy, uważać trzeba na metale ciężkie, dlatego najlepiej kupować go jakości bio albo wyhodować samemu tak jak my tutaj.

Zebrałiśmy go troszeczkę i wróciliśmy powoli do domu.

43. Magnez

Po wczorajszym dniu, po tych odwiedzinach nadal byłem zestresowany, ponieważ straciłem już swoich rodziców i nie mam zamiaru teraz stracić jeszcze dziadków i znowu stać się sierotą, tylko przez widzimisię jakiś dziwnych urzędasów. Trochę mnie to wszystko ciągle denerwowało, przez co zacząłem wyczuwać jakieś dziwne skurcze mięśni wszędzie, powiedziałem o tym dziadkowi, na to dziadek powiedział:

- Mój drogi nie przejmuj się, zawsze znajdą się jakieś buraki, które przyjdą straszyć kogoś, żeby mu przestał psuć ich biznes, ponieważ jeśli ja powiem komuś, co ja zrobiłem w danej sytuacji i ten ktoś też to zastosuje, do czego nigdy nikogo nie namawiam i z tego wyjdzie, to ci panowie tracą swoich klientów. Nie obchodzi mnie to, czy ci panowie tracą swoich klientów i nie mają komu sprzedać potem swojej chemii, to już jest ich problem, może powinni się przebranżowić i zacząć zbierać zioła i je sprzedawać. A tobie mój drogi, brakuje magnezu, bo bez magnezu, nasze ciało nie może normalnie funkcjonować. Magnez potrzebny jest do prawidłowego funkcjonowania mięśni, układu nerwowego, potrzebny jest również do trawienia oraz magazynowania energii w naszym ciele, do prawidłowego funkcjonowania pracy serca, jak również do dobrego działania naszej psychiki. Uczestniczy w różnych procesach chemicznych, reguluje ilość wapnia, potasu, miedzi, reguluje poziom witaminy D w naszym organizmie,

pomaga w syntezie białek, a razem z wapniem jest odpowiedzialny za budowę mocnych kości. Magnez uspokaja mięśnie, a wapń napręża, więc ważne jest, żeby proporcje były w normach. Magnez chroni nas przed metalami ciężkimi, ponieważ gdy brakuje nam magnezu, metale ciężkie są 100 razy bardziej toksyczne. Symptomami braku magnezu jest drganie powieki, uczucie spadania podczas snu, skurcze mięśni, bóle głowy, migreny, fobie, nerwowość, gdy szybko się denerwujemy, napięcia w mięśniach, problemy z koncentracją, problemy z doborem słów, zawroty głowy, zaparcia, za wysokie lub za niskie ciśnienie, światłoczułość, niespokojne nogi, jakieś tiki, zaburzenia rytmu serca, skurcze żołądka, szumy uszne, czkawka, depresja, nerwica. Stabilna ilość magnezu może nas uchronić przed chorobami takimi jak: Alzheimer, Parkinson, ponieważ blokuje aluminium, dużo magnezu tracimy niestety przez stres. Produkty, które zawierają naturalny magnez to: orzechy, kakao, spirulina, zielone rośliny, a bardzo zielone liście zawierają najwięcej magnezu, awokado, pestki dyni, figi, owoce. Możemy zrobić również magnez do picia, chlorek magnezu sześciowodny 100 g na 3 l wody destylowanej lub 33 g chlorku magnezu na 1 l wody destylowanej dobrze wymieszać do całkowitego rozpuszczenia. Pijemy następująco, na 100 ml zwykłej wody dodajemy 25 ml naszego roztworu magnezowego, 4 razy dziennie, wtedy osiągamy dzienną dawkę magnezu. Niektórzy dodają również sok owocowy, ale nie powinien być zbyt kwaśny, lub dwie łyżki jakiegoś syropu, który polepszy smak, ponieważ jest bardzo gorzki. 4 × 25 ml roztworu to 400 mg magnezu. My używamy bardzo często oliwy magnezowej, a to bardzo łatwo samemu zrobić. Wbrew nazwie nie jest to olej, ale pozostawia na skórze takie uczucie, jakby to był lekki olej. Bierzemy do tego pół szklanki chlorku magnezu i pół szklanki wody i mieszamy wszystko razem dokładnie i czekamy, aż się rozpuści. Czasami może trwać to nawet do 3 godzin, przelewamy do

buteleczek z atomizerem i pryskamy na skórę. Przez skórę to najlepsza opcja suplementacji magnezu, ponieważ wchłanianie magnezu jest wtedy największe.

Po przedstawieniu wszystkich informacji dziadek spryskał moje nogi, gdzie miałem skurcze i o dziwo po 15 minutach jakoś wszystko minęło.

44. Męczennica Passiflora Incarnata

Pomimo że skurcze po magnezie ustąpiły, ale nadal czułem straszną nerwowość w sobie, nie mogłem dobrze spać, cały czas byłem podenerwowany, prześladowało mnie ciągle to zdarzenie, które miało miejsce wczoraj. Dziadek to zauważył i powiedział:

- Mój drogi mam dla ciebie specjalne fajne ziółko, które ci tutaj pomoże, to jest męczennica. Ziele męczennicy jest skutecznym środkiem na depresję, ale również uspokaja, działa przeciwłękowo i przeciwstresowo. Działaniem dorównuje łupinie znajdującej się w szyszce chmielu, pomaga również na nerwice wegetatywne, zmniejsza wrażliwość na stres, ułatwia zasypianie i można ją również podawać dzieciom. Dawka dzienna to około 8 g surowca, ale można maksymalnie 10 do 12 g, czyli 2,3 g 4 razy dziennie. Parzymy ją w wodzie około 25 minut można zrobić również inkrakt w proporcji 1:3. Z suchego ziela także możemy zrobić nalewkę w proporcji 1:3 i bierzemy ją dwa, trzy razy dziennie po 5 ml w odrobinie wody. Męczennica dawniej używana była w kuracjach odwykowych, przy narkomanii, lekozależności, alkoholizmie, a przy nikotynizmie można łączyć z kudzu i chmielem. Uzdrowiające gatunki to passiflora incarnata, edulis sims, coerulea. Daje efekt hipotensyjny, przeciwkaszlowy, w większych dawkach może działać psychoaktywnie, dlatego trzeba uważać. Niekiedy w dawnych plemionach, niektóre osobniki również paliły to

zioło.

Po wypiciu tej herbatki rzeczywiście poczułem dużą ulgę psychiczną i poczułem, że znowu jestem sobą jak wcześniej spokojny i wesoły.

45. Woda Jonizowana

Kolejnego dnia na dworze strasznie padał deszcz, więc o wyjściu na zewnątrz nie było mowy, dziadek przyniósł rano dziwny biały dzbanek z jakimś kablem, który z niego wychodził, zastanawiałem się troszeczkę, co to właściwie jest? Wyglądało to jak zwykły dzbanek plastikowy do zaparzania kawy, który kiedyś mieliśmy w domu, ale gdy zdjął z niego pokrywę, od razu zwątpiłem, to nie był zwykły dzbanek. Dziadek, widząc moje zdziwienie, od razu zaczął:

- Mój drogi to jest jonizator wody, my mamy bardzo dobrą wodę, ale pomimo tego chcę ci troszeczkę przybliżyć ten temat, ponieważ wiele ludzi, którzy mieszkają gdzieś w miastach, nie mają takiej dobrej wody jak my, więc zależy mi, żebyś po prostu znał ten temat. Wodę wlewamy tutaj do środka, włączamy urządzenie i powstają nam tutaj dwa rodzaje wody: alkaliczna i kwaśna. Jak widzisz, są tu dwie komory, w jednej jest woda alkaliczna, w drugiej kwaśna. Przede wszystkim woda zjonizowana zawiera wolne elektrony, które neutralizują wolne rodniki. Pomaga rozcieńczać krew, pod mikroskopem można zobaczyć, jak sklezione krwinki krwi odklejają się po wypiciu wody zjonizowanej. Woda ta pomaga nam alkalizować organizm, ponieważ dużo z nas jest zakwaszonych przez żywność lub po prostu pije zakwaszoną wodę, co może powodować wiele schorzeń na przykład osteoporozę, ponieważ organizm zużywa wapń, żeby zneutralizować kwasy. Woda zjonizowana przechodzi przez błony komórkowe, przez co pomaga usunąć wszystkie toksyny i produkty przemiany materii z komórek, napięcie powierzchniowe wody

zmniejsza się, przez co woda staje się bardziej ciekła, zwiększa się też ilość tlenu w wodzie, może też zawierać cząsteczki wodoru, ale to zależy już od urządzenia. Zakwaszenie naszego organizmu może prowadzić do masy różnych chorób, woda nawilża nas, oczyszcza nasze komórki, reguluje nasze pH, dlatego tak ważne jest, by nasza woda była alkaliczna. Niestety większość wód jest po prostu kwaśna. Ważną rzeczą jest, że podczas jonizacji wody w wodzie kwaśnej zbiera się również większość zanieczyszczeń, a woda alkaliczna jest wtedy dużo czystsza i pozbawiona większości toksyn. Kolejną rzeczą co również jest ważne to ORP wody, czyli można powiedzieć coś w stylu jonów dodatnich i ujemnych, jak już wiemy z tematu jonizatora powietrza te dodatnie, są dla nas bardzo negatywne. Wewnątrz naszego organizmu powinno być plus 50 miliwolt do 200 miliwoltów, tymczasem większość wód z kranu czy butelek ma plus 150 miliwolt, taki popularny czarny napój gazowany ma +350 miliwoltów i to bardzo nam szkodzi, przez co nasz organizm jest w ciągłym stresie i nie możemy się po prostu zregenerować. Dla przykładu parę wartości woda pitna ma + 150 do + 250 miliwolt, sok jabłkowy + 112 miliwoltów, wino czerwone + 50 miliwoltów, sok pomidorowy + 30 miliwoltów, woda alkaliczna - 100 do - 250 miliwoltów. Woda jonizowana jest naturalnym przeciwutleniaczem i pomaga organizmowi w jego regeneracji. Wodę zjonizowaną możemy śmiało pić tak samo jak wodę z kranu, czyli takie same ilości, woda ta pomaga utrzymać stałe pH organizmu, by nasz organizm nie musiał kraść wapnia z kości, aby utrzymać swoje pH, w przyszłości takie pobieranie wapnia może skończyć się osteoporozą i zepsutymi zębami. Dodatkowo cząsteczki wody z jonizatora są dwa razy mniejsze niż normalnej wody, co bardzo pomaga nam w nawodnieniu organizmu, ponieważ woda ta dużo łatwiej dostaje się do komórek ciała, co za tym idzie, nasz organizm oczyszcza się, jest tak zwany detoks naszego organizmu. Woda ta jest

również bardziej mokra, zmniejsza się napięcie powierzchniowe, co również pomaga przepłukiwać nasz organizm. Zakwaszamy organizm przez jedzenie cukru, pieczywa, nabiału, słodkich napojów, jajek, piwa, przez soki kupione w sklepie, a słodzone cukrem, mięso, natomiast alkaliczują nas warzywa, owoce i woda alkaliczna. Również moglibyśmy przedłużyć długość naszego życia, jeżeli ciągle byśmy przeprowadzali procesy oczyszczania naszych komórek z wszystkich toksyn, moglibyśmy żyć bardzo długo, czego dowiódł pewien naukowiec na komórkach kury, które ciągle oczyszczał. Przeprowadzono również eksperymenty na szczurach, kalecząc je, jedną grupę pojono wodą jonizowaną, a drugą zwykłą wodą, te, które były pojone wodę zjonizowaną, rany ich zagoiły się w parę dni, natomiast te, które były pojone zwykłą wodą, rany tych nie goiły się tygodniami, ropiały, a parę osobników nawet nie przeżyło tego w ogóle. Na co może pomóc nam taka woda jeszcze? A mianowicie na wiele rzeczy, jedną z nich jest zapobieganie kamieniom nerkowym, ponieważ te lubią się wytwarzać w środowisku kwaśnym, a więc gdy spożywamy rzeczy zakwaszające nas oraz pijemy kwaśną wodę. Przeprowadzono również wiele badań przy cukrzycy, które wykazały, że ludzie, którzy pili wodę zjonizowaną mieli dużo lepsze poziomy cukru, zniknęły skoki cukrów oraz udawało się niektórym nawet przejść z zastrzyków na tabletki, także efekty były fenomenalne. Woda jonizowana pomagała również obniżyć poziom złego cholesterolu, picie wody jonizowanej bardzo dobrze pomagało obniżyć ciśnienie krwi, a z tym dziś ma dużo osób problem. Woda tą jest również pomocna w problemach z prostatą, na przykład w zapaleniach prostaty. Coraz częściej słyszy się o pozytywnych efektach walki z rakiem opartych na wodzie jonizowanej, wtedy pije się dużo tej wody, ale również myjemy się w niej, gotujemy i tak dalej. W wodzie zjonizowanej alkalicznej można również myć warzywa i owoce, pomaga ona usuwać substancje chemiczne z nich,

bo rozpuszcza substancje oleiste, a to właśnie są: pestycydy, herbicydy, które zawsze mają konsystencję oleistą, aby nie zmywała ich zwykła woda. Bardzo dobre efekty picia tej wody uzyskuje się również przy dnie moczowej, która spowodowana jest wzrostem kwasu moczowego w organizmie. Picie wody zjonizowanej ma również bardzo korzystny wpływ na pracę naszych nerek, dodatkowo woda zjonizowana znajduje zastosowanie w zapaleniach jamy ustnej, alergiach, zapaleniach skóry, egzemach, łuszczycy i innych chorobach skóry. Jeszcze jest używana przy zapaleniach pochwy, zapaleniach szyjki macicy, anginach, zapaleniach migdałków, bronchicie, odleżynach, profilaktycznie przeciw zmarszczkom, w trądziku, łojotoku, przy wypadaniu włosów, osteoporozie, zapaleniu nerek, okrężnicy, zapaleniu żołądka, zgadze, w zapalenie wątroby, marskości wątroby, nieżycie żołądka, hemoroidach, artrozie, owrzodzeniach, chorobach tarczycy, zaćmie, jaskrze, w oczyszczaniu organizmu, odchudzaniu. Niektórym pomaga ta woda na ataki migrenowe, zmniejsza czasem też efekty alergii pokarmowych i organizm staje się bardziej alkaliczny, pomaga uszczelniać nasze jelita. W Japonii i Korei jonizatory są zarejestrowane jako urządzenia medyczne i są tam stosowane na szeroką skalę. Jedną z ważnych zalet jest woda redoks, a ta utrzymuje się bardzo krótko około 24 godzin, a przeważnie po 12 godzinach traci już swój potencjał, więc takiej wody nie da się kupić, bo redoks znika pod wpływem czasu, światła i temperatury. Inną zaletą tego urządzenia jest też to, że może wytwarzać srebro koloidalne, a to już temat rzeka i omówimy sobie to za chwilę.

Ciekawe było to, jak zwykła woda w takim dzbanku może się przemienić i uzyskać jakieś super właściwości.

46. Woda Alkaliczna

W pierwszej komorze po zrobieniu wody otrzymujemy wodę alkaliczną. Woda alkaliczna pomaga nam przede wszystkim odkwasić nasz organizm, ponieważ spożywamy bardzo dużo jedzenia, które nas zakwasza, bardzo często woda również w kranach w mieście jest kwasowa. Woda alkaliczna pomaga na różnego rodzaju alergię, zapalenie skóry, astmę oskrzelową, zapalenie oskrzeli, cukrzyca, piję się wtedy pół szklanki przed posiłkiem. Przy egzemach, opryszczkach można robić okłady. Przy erozji szyjki macicy można robić płukanki, wykorzystujemy ją do higieny skóry, myjąc nią twarz, można również myć nią swoje włosy. Stosujemy przy podrażnieniach skóry zamiast wody kolońskiej, polepsza ona pracę żołądka, jelit, poprawia krążenie, pomocna przy przeziębieniach, po urazach oka służy do przemywania. Stosujemy przy wrzodach żołądka, wrzodach dwunastnicy- przed jedzeniem pół szklanki, a po posiłku pić pół szklanki wody kwasowej. Przy zapaleniu błony śluzowej żołądka przed jedzeniem pół szklanki, na zaparcia pijemy szklanekę, przy zgadze pijemy wtedy, gdy nas piecze. Jest też stosowana do mycia i odtłuszczenia szkła, również czasami pomaga na zwiędłe kwiaty, które potrafią znowu odżyć po niej. Stosowana też do odtłuszczenia powierzchni, można poić również tym zwierzęta, na przykład małe cielęta. Polepsza smak i aromat herbaty, poprawia apetyt zwierząt i stymuluje ich rozwój, poprawia wzrost roślin. Czasami pszczelarze przygotowują również pokarm dla pszczoł z tą wodą i przede wszystkim zmiękcza również nam wodę.

47. Woda Kwasowa

W drugiej komorze powstaje nam woda kwasowa tak zwana woda martwa, a tą stosuje się na przykład w biegunkach, wypijamy wtedy szklanekę, przy bólach gardła płuczemy nią gardło, gdy mamy bóle stawów pijemy troszeczkę i smarujemy

nią bolące miejsca, gdy boli nas ząb, płuczemy przez 10-20 minut, przy czyrakach i wrzodach skórnych robimy kompresy. Można nią również dezynfekować, płukać jamę ustną, aby ją odkazić, np. przy aftach. Natomiast w domach, gdzie jest grypa, można ją rozpylać w powietrzu oraz płukać gardło i nos. Przy grzybicy stóp 5-6 razy dziennie przemywać paznokcie oraz można zdezynfekować buty wodą kwasową. Przy grzybicy skóry przemywamy 4 do 6 razy, przy katarze płuczemy nos, w trądziku przemywamy chore miejsca, przy salmonelli na pusty żołądek troszkę co 2-3 godziny, w zapaleniach skóry lub alergii nawilżać skórę, w zapaleniu ucha można płukać ucho. Często ludzie używają też wody kwasowej do dezynfekcji jaj, do dezynfekcji mebli, pojemników, do dezynfekcji rąk i nóg. Pszczelarze również dezynfekują nią ule, niekiedy też stosuje się ją do zatrzymywania biegunki u zwierząt, wtedy miesza się ją troszeczkę z jedzeniem. Często pomaga też wydłużyć termin przechowywania warzyw i owoców przez mycie ich wodzie kwasowej. Niektórzy stosują ją również do zwalczania mszyc i innych szkodników.

48. Woda Kwasowo Zasadowa Zastosowanie

Czasami można używać również obydwóch wód, na przykład przy czyszczeniu zębów, najpierw czyścimy wodą alkaliczną, a później przepłukujemy wodą kwasową i na koniec przepłukujemy znów wodą alkaliczną. Przy robaczycy można robić również lewatywy z wody kwasowej i po godzinie powtarzamy ją z wodą alkaliczną, potem pić przez całą dobę co pół godziny pół szklanki wody kwasowej, a następnego dnia pić tak samo wodę alkaliczną. Przy hemoroidach najpierw przemywamy wodą kwasową i po 10 minutach przemywamy alkaliczną, powtarzamy po każdej wizycie w toalecie przez 5 dni. W łuszczycy robimy 6 dni gorące kompresy, żeby skóra stała się miękka, potem chore miejsca zwilżamy wodą kwasową, następnie po 7 minutach przemywamy wodą

alkaliczną i to powtarzamy jeszcze przez 6 dni, potem tydzień przerwy i obserwujemy zmiany, bo każdy reaguje inaczej. W przecięciach, przekłuciach, zadrapaniach przemywamy wodą kwasową, potem wodą alkaliczną, przy odleżynach zwilżamy wodą kwasową, czekamy, aż wyschnie i zwilżamy alkaliczną. W ostrych chorobach układu oddechowego płuczemy gardło, nos wodą kwasową i ostatnim razem alkaliczną. Do pielęgnacji skóry najpierw nacieramy wodą kwasową i potem od razu alkaliczną, na pęknięte pięty najpierw kwasową, potem alkaliczną, rany ropne przemywamy wodą kwasową, a po 5-8 minutach przemywamy wodą alkaliczną, w reumatoidalnym zapaleniu stawów przez 9 dni pijemy: 3 dni- 4 razy dziennie pół szklanki wody kwasowej, 4 dnia robimy przerwę, 5 dnia pijemy wodę alkaliczną, 6 dnia robimy przerwę, 7, 8, 9 dzień pijemy znowu wodę kwasową. Jeżeli pachną nambrzydsko stopy, przemywamy je wodą kwasową po 10- 15 minutach płuczemy alkaliczną, w zapaleniu dziąseł płuczemy kilka razy kwasową przez 1-2 minuty na koniec płuczemy alkaliczną, w zapaleniach jamy ustnej najpierw płuczemy wodą kwasową potem kilka razy wodą alkaliczną przez 2-3 minuty, przy zapaleniu korzonków pijemy alkaliczną i smarujemy bolące miejsca wodą kwasową, w zapaleniu krtani to samo, co w zapaleniach jamy ustnej, w zapaleniu pęcherzyka żółciowego 4 dni 3 razy dziennie 30 minut przed jedzeniem pijemy 1 raz wodę kwasową, a 2 razy wodę alkaliczną, w zapaleniu spojówek przemywamy wodą kwasową po 3-5 minutach przemywamy alkaliczną.

49. Woda Srebrna

Trochę było tych wiadomości, zrobiliśmy krótką przerwę, a potem dziadek zawołał mnie na ziołowego szejka i zaczął dalej:

- Jeszcze jedną rzeczą, którą może stworzyć nam taki jonizator, choć zależy to od modelu, jest woda srebrna, czyli tak zwane srebro koloidalne. Do tego dokładamy tutaj specjalną elektrodę srebrną i wtedy wytwarzamy srebro

koloidalne. Woda srebrna to naturalny antybiotyk, często pomaga tam, gdzie inne rzeczy zawodzą. Rekomendacje używania wody srebrnej to, na przykład przy chirurgii: nakładamy kompresy z wody, przy chorobach laryngologicznych płuczemy nos, gardło, jamę ustną, uszy. W przeziębieniach też płuczemy i zwilżamy błony śluzowe. Przy czyrakach lub wrzodach nakładamy kompresy, można również dezynfekować powietrze, gdy chorujemy na gripę, spryskujemy, na przykład mgiełką pokój lub wykonywać to przez dyfuzor. Przy dyzenterii, co 4 godziny pijemy łyżeczkę wody, dławicy piersiowej płuczemy gardło od 3 do 5 minut, w katarze chronicznym płukać nos i gardło. Przy nowotworach także często jest używane, w oparzeniach robimy kompresy mocno nasączone. Do polepszenia ogólnego samopoczucia pijemy troszeczkę, w ginekologii robimy płukanki lub wkładamy nasączone tampony do środka, przy grzybicy paznokci można również robić kompresy. W zapaleniach spojówek przepłukujemy oczy i robimy kompresy, w stanach zapalnych okolic około odbytniczych warto przyłożyć tampony nasączone wodą srebrną. W stomatologii płukać od 3 do 5 minut, przy wrzodach żołądka, dwunastnicy pijemy 100 ml 60 dni przed posiłkiem. W niejasnych gorączkach od 50 do 100 ml, w zakażeniach 20-30 minut przed jedzeniem pijemy 100 ml. W zatruciach pokarmowych 3 razy dziennie po 100 mililitrów, w zapaleniu błony śluzowej żołądka przed posiłkiem pijemy troszeczkę. Przy zapaleniu płuc wdychamy mgiełkę srebrną, można również używać zapobiegawczo jako krople do nosa. Dodatkowo woda srebrna, często jest stosowana w wielu różnych dziwnych dolegliwościach, ponieważ działa również bardzo dobrze bakteriobójczo. Pomaga również w zapaleniu zatok, gdzie inne rzeczy zawodzą, w zapalenia ucha, przy zmianach skórnych, w zapaleniach spojówek, na niegojące się rany, na choroby wirusowe, przedłuża ważność wody, na przykład używają tego w samolotach i twierdzą nawet, że srebro jest silniejsze niż chlor. Działa również na

gronkowce w tym złocistego, salmonellę, legionellę, e-coli i candida.

Byłem mocno zaskoczony, co taki zwykły dzbanek potrafi zrobić, ze zwykłą wodą, jakie ma szerokie spektrum zastosowania, aż wręcz niemożliwe i to na dodatek zwykła woda, przez którą przechodzi tylko troszeczkę prądu.

50. Owoc Tarniny

Po paru dniach w końcu przestało padać, na dworze zrobiło się zimno i mroźno, wszystko było ładnie oszronione. Razem z dziadkiem ruszyliśmy z rana na kolejne poszukiwania, powolutku szliśmy sobie w otoczeniu przepięknie ośnieżonych choinek, które wyglądały jak pomalowane przez mróz różnymi wzorami. W końcu dotarliśmy do pewnych krzaków, które znowu miały kolce, przez co już się zbyt nie cieszyłem.

Dziadek zaczął:

- To są owoce tarniny, posiadają właściwości ściągające, przeciwbakteryjne, bardzo dobrze hamują biegunki, pomocne w zapaleniach pęcherza moczowego, oczyszczają organizm, usuwają toksyny, działają przeciwzapalnie, obniżają trójglicerydy, uszczelniają naczynia krwionośne, na przykład przy krwawieniach z nosa. Obniżają również ciśnienie krwi, posiadają właściwości przeciwpasożytnicze, bywają stosowane również w walce z parkinsonem i alzheimerem, hamują rozwój nowotworów. Owoce tarniny zbieramy, gdy przemarzną lub po zebraniu należy je przemrozić. Pestki są trujące, dlatego należy je usunąć i nie wolno ich rozgryzać! Działa żółciopędnie, stosowane są także w kamicy nerkowej, działa przeciw wzdęciom, w zapaleniach krtani, gardła i migdałków. Bardzo dobrze pomaga stanąć na nogi po przebytych chorobach, owoce suszymy w temperaturze do 60 stopni Celsjusza. Możemy zrobić sobie również z nich dżem, potrzebujemy do tego pół kilograma

owoców bez pestek, moczymy je na noc w 500 ml wody, potem gotujemy i przecieramy je przez sitko, słodzimy miodem do smaku i gotowe. Możemy zrobić również odwar, jedną łyżeczkę owoców gotujemy 3 minuty w szklance wody, pijemy do dwóch szklanek dziennie.

Zbieranie tych owoców szło nam dość powoli, ponieważ kolce były dość paskudne, ale przez cały dzień udało nam się zbierać praktycznie pełny koszyk. Było już dość późno, gdy ruszyliśmy do domu, było już naprawdę mroźno, ziemia skrzypiała nam pod butami. Miałem takie odczucie, jakby było z -10 stopni. Dotarliśmy do domu, gdzie było ładnie, ciepłutko babcia czekała już z kolacją i tak skończył się kolejny dzień.

51. Skórki Pomarańczy

Następnego ranka pogoda znów dopisała, dziadek zawołał radośnie:

- Dziś pojedziemy sobie do miasteczka, ponieważ zbliżają się już święta, więc trzeba troszeczkę rzeczy kupić.

Wyszliśmy na zewnątrz, zawołaliśmy naszego konika, przypięliśmy go do wozu i ruszyliśmy powolnym tempem do przodu. Po długiej podróży w końcu dotarliśmy na miejsce, poszliśmy na miejscowy targ i kupiliśmy różnego rodzaju owoce cytrusowe, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, banany, cytryny, olej kokosowy, kakao i wiele innych rzeczy, które były nam potrzebne. Po zakupach ruszyliśmy powoli do domu, byliśmy prawie w połowie drogi, a przejeżdżaliśmy zawsze przez pewien mostek i nagle pojawił się problem, ponieważ gdy wjechaliśmy na most, główne belki nie wytrzymały i most się zarwał. Koń od razu nam się spłoszył, zerwał lejce i uciekł, wóz spadł na dół, wysypały nam się wszystkie zakupy, dziadek sturlał się na dół, obijając sobie mocno łokieć, a ja stłukłem dość mocno kolano. Na szczęście było bardzo sucho i rzeczka, która tam płynęła na ten moment, była wyschnięta, inaczej mielibyśmy jeszcze większy problem. Powoli załadowaliśmy

wszystko, co nam wypadło z powrotem na wóz i poszliśmy szukać naszego konia, ale na szczęście kilometr dalej znaleźliśmy go i zabraliśmy z powrotem do wozu. Szybko przywiązaliśmy go i ruszyliśmy z powrotem do domu. Po powrocie do domu dziadek od razu wysmarował nasze stłuczenia, jakąś dziwną, magiczną substancją, ale o niej opowiemy sobie jutro, ponieważ dziś najemy się troszeczkę owoców cytrusowych, a skórki z nich mają również ciekawe zastosowania. Zaczęliśmy od pomarańczy, którą z chęcią zjedliśmy, a skórki z niej ułożyliśmy na piecu do suszenia. Skórki pomarańczy poprawiają trawienie, usuwają gazy, zgagę, kwaśne odbijanie i wymioty. Działają bardzo dobrze na apetyt, łagodzą nudności i mają właściwości uspokajające, rozpuszczają flegmę, mają właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, wspomagają zdrowy sen. Można robić peeling przy skórze tłustej, złuszczonej się, bo usuwają martwe komórki skóry. Usuwają plamy i przebarwienia, poprawiają smak i aromat wielu potraw, wchłaniają wilgoć, zawierają dużo witaminy C oraz dużo bioflawonoidów. Gdy będą wysuszone można je ładnie sproszkować blenderem i dodawać do różnych potraw.

52. Skórki Mandarynki

Następnie zjedliśmy mandarynki, a skórki z nich również zawierają dużo witaminy C i wspomagają układ odpornościowy, hamują działanie wolnych rodników, poprawiają kondycję skóry, chronią przed chorobami oczu, zwalczają otyłość, zapobiegają cukrzycy typu drugiego, miażdżycy naczyń krwionośnych, opóźniają procesy starzenia. Zawierają wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód, cynk, zapobiegają chorobom serca, otyłości i stłuszczeniu narządów wewnętrznych. Mandarynki mają zdolność niszczenia komórek nowotworowych, na przykład raka wątroby, ponieważ zawierają salvestrol q 40, który przekształca się w komórkach rakowych w toksyczne substancje i doprowadza do ich rozkładu, nie uszkadzając zdrowych

komórek.

53. Skórki Grejpfruta

Następnie zjedliśmy grejpfruta, a z jego skórki możemy robić herbatę, dodawać do dżemu w kawałkach, zmielić do smoothie i innych szejków. Skórka usuwa flegmę, pomaga na alergię, możemy mieszać zmielone skórki z jakimś olejem i uzyskamy świetny peeling. Pomaga usuwać toksyny z organizmu, jedynie trzeba uważać na reakcję z lekami oraz przy antykoncepcji, ponieważ może nie zadziałać wtedy.

54. Skórki Cytryny

Następnie zrobiliśmy sobie soku z cytryny, gdzie również zostały nam skórki. Skórki cytryny zawierają od 5 do 10 razy więcej witaminy C niż sam sok z cytryny, zawierają limonoidy-związki fitochemiczne, witaminę C, kwas cytrynowy, jabłkowy, mrówkowy, oraz pektyny. Pomagają usuwać toksyny z organizmu, dają efekt odmładzający, poprawiają przemianę materii, przeciwdziałają zaparciom, wzmacniają układ odpornościowy, idealne na przeziębienie, dobre na grypę i infekcje układu oddechowego. Regulują zasadowość krwi, obniżają ciśnienie krwi, zwalczają ataki nerwicy, działają antybakteryjnie, posiadają właściwości antynowotworowe, mogą działać 10 razy silniej niż chemioterapia, działają na 12 różnych nowotworów: piersi, prostaty, wątroby, trzustki. Nie posiadają skutków ubocznych, cytryny można również zamrozić, a następnie ścierać na tarce i dodawać do potraw, drinków lub suszyć wolno i potem zmielić, można robić również herbaty ze skórki, idealnie nadają się na przeziębienia grypy i temu podobne.

55. Skórki Banana

Pod wieczór do kolacji zjedliśmy sobie jeszcze banany i dziadek zaczął dalej opowiadać:

- Skórki banana możemy używać do nabłyszczania butów, polerowania srebra, nadają się również jako dobry składnik na kompost, skórki oczyszczają wodę, wchłaniają metale ciężkie, wybielają zęby przez nacieranie, chwilczkę czekamy i myjemy zęby. Zmniejszają swędzenie po ukąszeniu komara, można je jeść na surowo lub ugotowane oraz można je wysuszyć i sproszkować. Można również kawałek świeżej skórki przykleić na brodawkę, pomoże w usunięciu jej; to samo można zastosować również w przypadku, gdy wbije nam się drzazga i w ten sposób możemy sobie pomóc ją usunąć. Przy trądziku można smarować skórę każdego dnia przed snem, a rano zmyć warstwę pozostałą po smarowaniu, przy łuszczycy smarujemy chore miejsca skórą banana, na początku będą bardziej czerwone, potem będzie powoli następowała poprawa. Również przy siniakach możemy przykleić kawałek skórki i czekać, zapobiegają zmarszczkom i pomagają również na suchą skórę.

To była znowu bardzo ciekawa lekcja, ponieważ wszyscy traktują te skórki jako śmieci, a jak się okazuje, posiadają one bardzo cenne właściwości. Tylko trzeba o tym pamiętać, żeby kupować dobre owoce najlepiej jakości BIO, bo jeżeli te skórki były spryskane, to możemy sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc, a jak wiadomo, żyjemy w chemicznych czasach...

56. DMSO

Kolejnego dnia z samego rana wyskoczyłem z łóżka i czekałem od razu na dziadka, ponieważ obiecał mi wyjaśnić, co to była za

tajemnicza substancja, którą nas nasmarował, po tym jak się wczoraj potłukliśmy. O dziwo dzisiaj już nas nic nie bolało, czysta magia. No to dziadek się roześmiał i zaczął:

- Dmso jest to jedna z najcenniejszych substancji, jaką znam i ciężko byłoby mi bez niej, już nieraz uratowała mi tyłek w różnych sytuacjach, jak dla mnie nie powinno jej nigdy zabraknąć w apteczce. Jest to bardzo uniwersalny środek o setkach zastosowań. Jest to przezroczysty płyn, który w temperaturze 18 stopni Celsjusza zamarza, ale nie traci swoich właściwości i wystarczy go ogrzać i już jest ok. Dmso jest ściśle powiązane z MSM, ponieważ w naszym ciele zmienia się również w 15% MSM. Jak wiemy MSM to siarka organiczna, ta jest wokół nas wszędzie w różnych warzywach i owocach. Dmso wytwarza się z miazgi drzewa i jest to produkt, który pozostaje po produkcji papieru. Po przyjęciu doustnym, po 120 godzinach, dmso nie było już znajdowane w moczu, a MSM po 480 godzinach było nadal wykrywalne w moczu. Dmso ma bardzo silne działanie przeciwzapalne, idealnie przechodzi przez skórę i dostaje się do organizmu. Może być używany jako transponder, również dla innych substancji i dlatego zawsze skóra powinna być absolutnie czysta. Posiada również bardzo dobre właściwości przeciwbólowe, idealnie przyspiesza gojenie się ran, bardzo często jest stosowany na afty, w anemii, w astmie, artretyzmie, zapaleniach skóry, w chorobach skóry, np. łuszczycy, egzemie. W trądziku, w boreliozie, w chorobach jelit, zapaleniu jelit, w różnego rodzaju bólach, rwie kulszowej, w bólach kręgosłupa, oparzeniach. Bardzo dobrze działa przy grzybicach, kontuzjach różnego rodzaju, nowotworach, zapaleniu zatok, nowotworach skóry, na wrzody, w opryszczce, w zapaleniach torebek stawowych. Usuwa toksyny z organizmu. Stosowany jest również na brodawki, grzybicę stóp, przy ostrodze piętowej, przy skręceniach, na przykład kostki, w chorobach oczu, zakrzepicy, w zapaleniu żył, w demencji. Niektórzy stosują go też w epilepsji, w różnych infekcjach, półpaścu, szumach

usznym, zapaleniu pęcherza, migrenach, na odciski, przy odmrożeniach, reumatyzmie, zwyrodnieniu plamki żółtej, na ugryzienia owadów. Znajduje też zastosowanie w zaburzeniach krążenia, przy zaćmie, problemach z prostatą, w zapaleniu dziąseł, zapaleniu kości, w udarach, przy zapaleniu ścięgien, zapaleniu trzustki, stłuczeniach różnego rodzaju, kontuzjach- na przykład przycisnięcie palca drzwiami. Zwiększa odporność organizmu, pomaga zwalczyć kamienie żółciowe, pomocny również przy wrzodach układu pokarmowego. Bardzo często używamy dmsa rozcieńczone w wodzie: 50% roztwór. NIGDY NIE UŻYWAMY 100% DMSO NA SKÓRĘ, wyjątkiem są tu jedynie brodawki. Dmsa działa jeszcze lepiej, gdy jest rozcieńczone w oleju kokosowym, bo mają podobne molekuły. Wewnętrznie stosowaliśmy dmsa tylko raz i było to tylko parę kropel: po spożyciu dmsa będziemy śmiedzieć czosnkiem. Dmsa u zwierząt również znajduje zastosowanie np. u kotów podczas kociego kataru, w zapaleniu opon mózgowych również przyniosło efekt, u koni działa bardzo dobrze w ochwacie, wtedy moczymy kopyta. Mieliśmy również konia, który bardzo kulał i również pomogło, ponieważ przyspiesza gojenie ran, i regenerację stawów. Przy pryszczach- bardzo szybko znikają, w zapaleniu zatok można płukać tutaj wodą z dodatkiem dmsa, można dodawać również do kropli do nosa, oczywiście samemu zrobionych na naturalnych składnikach. Przy zapaleniu zatok można również smarować nim czoło, pomaga też na bóle głowy, warto smarować też i skronie, przy bólach zębów płukaliśmy rozcieńczonym roztworem jamę ustną. Idealnie pomaga przy bólach mięśni, np. zawsze, gdy się człowiek napracuje, przy bólach klatki piersiowej w nerwicy, również pomaga przy bolesnych punktach spustowych. Przy skręconej kostce ból znika zawsze bardzo szybko i opuchlizna schodziła, przy stłuczeniach, co już sam się przekonałeś, popatrz, mieliśmy wczoraj obydwaj krwiaki, a minęły 24 godziny i prawie już ich nie ma. W łuszczycy

trzeba zachować ostrożność, ponieważ może bardzo piec, skutecznie likwiduje grzybicę skóry, a zainfekowana skóra złuszcza się i odpada. Kiedyś bolało mnie bardzo kolano, idealnie pomogło i uratowało też inne kolana od operacji. Na brodawki dawałem zawsze w 100% dms0 nierozcieńczone. W oparzeniach szybko przynosiło mi ulgę i zapobiegało dużym bliznom. Często używam go też, jako transportera w maściach, zwiększa on wtedy działanie moich maści, które robię. Trzeba uważać, ponieważ może powodować zaczerwienienia i podrażnienia skóry, pieczenie i swędzenie to naturalny efekt. Należy zachować zawsze czyste ręce i czystą skórę, nie masujemy, czekamy, aż wyschnie i dopiero potem się ubieramy, nie bandażujemy miejsca, gdzie jest dms0. Nie używamy go również jako wzmacniacza przy jakichś maściach przeciwbólowych chemicznych, bo może się to źle skończyć, są znane przypadki tachykardii po połączeniu z diklofenakiem!

Substancja ta rzeczywiście była bardzo ciekawa, ponieważ po naszych krwiakach i stłuczeniach nie było już ani śladu. Zastanawiało mnie tylko to, że most, który się załamał, nie zarwał się naturalnie, było widać na tych belkach dokładnie ślady nacięcia i powoli zaczynam się zastanawiać, czy nie miało to coś wspólnego z groźbami owych panów, którzy nas odwiedzili ostatnio.

57. Czekolada Świąteczna

Powoli zbliżały się święta, zostały nam niecałe dwa dni do Świąt, więc postanowiliśmy z babcią zrobić troszeczkę smakołyków na święta, a mianowicie zaczęliśmy od czekolady. Najpierw zrobiliśmy dół czekolady w formie, użyliśmy do tego: oleju kokosowego, który zmieszaliśmy z kakao i ksylitolem. Następnie zrobiliśmy nadzienie: namoczone daktyle zmiksowaliśmy w blenderze, następnie przełożyliśmy uzyskaną

masę do miski i dodaliśmy wiórek kokosowych, troszeczkę maku, rodzynek, żurawiny, skórki z cytryny, skórki z pomarańczy, cynamonu, imbiru, gałki muszkatołowej. Wszystko dokładnie wymieszaliśmy i ułożyliśmy na gotowy spód, który już zrobiliśmy i który w międzyczasie był w chłodnym miejscu, żeby mógł wystygnąć. Rozłożyliśmy równo całą masę i następnie zrobiliśmy górę, tak samo jak dół, czyli olej kokosowy z kakao i ksylitolem, zalaliśmy całość i wstawiliśmy do zimnego miejsca, żeby przez święta mogliśmy się cieszyć przepyszną czekoladą.

58. Ciasteczka Świąteczne

Dzień przed świętami postanowiliśmy zrobić jeszcze sobie ciasteczka na święta. Namoczyliśmy daktyle i zmiksowaliśmy je w blenderze. Potem przelaliśmy masę do miski i dodaliśmy pokrojone figi, śliwki, rodzyunki i żurawinę, cynamon, imbir, skórkę z cytryny, gałkę muszkatołową, skórkę z pomarańczy, skórkę z mandarynki, mak, płatki migdałowe, oraz wiórki kokosowe. Wiórków kokosowych trzeba dać dość sporo, aby powstała nam masa, z której można zrobić ciasteczka, nie może być zbyt płynna, musi być dość sucha i kleista. Wszystko dokładnie wymieszaliśmy i uformowaliśmy ciasteczka, następnie włożyliśmy do naszej suszarki, żeby wszystko nam ładnie wyschło. Ciasteczka pachniały obłędnie na cały dom, naprawdę powoli poczuliśmy już atmosferę świąt w powietrzu, w dosłownym tego słowa znaczeniu.

59. Budyń Waniliowy

24 grudnia obudziłem się już dość podekscytowany i z samego rana ruszyliśmy z dziadkiem po małą choinkę. Dom nasz był mały, to choinkę też mieliśmy małą, ale nie mieliśmy plastikowej choinki, jak to często bywa w obecnych czasach,

tylko przynieśliśmy żywą. Ważne było to, że nie wycięliśmy jej, jak to robią wszyscy, tylko po prostu wykopaliśmy małą choinkę, która rosła przy dróżce, a z czasem zostałaaby i tak zniszczona przez przejeżdżające pojazdy. Włożyliśmy ją do ładnej doniczki i przynieśliśmy do domu, by po świętach znów ją zasadzić na zewnątrz, ale tym razem w miejscu, gdzie będzie mogła bezpiecznie rosnąć. Choinkę ubraliśmy ładnymi ozdobami, które sami zrobiliśmy ze słomy: mieliśmy różnego rodzaju ludziki, gwiazdki, śnieżynki, wszystko sami zrobiliśmy, śpiewając przy tym świąteczne piosenki, a wyglądało to bardzo pięknie. Od takiej choinki było czuć prawdziwą atmosferę, a nie sztuczną. Jako podwieczorek jedliśmy barszcz czerwony, który był zrobiony z ziół jadalnych i zakwasu buraczanego, wszystko razem zmielone w blenderze. Wieczorem zrobiliśmy z babcią jeszcze budyń waniliowy, który razem zjedliśmy po kolacji wigilijnej. Budyń zrobiliśmy z namoczonych daktyli, które zmiksowaliśmy w blenderze, daliśmy 4 łyżki nasion konopi łuskanych, łyżkę mielonej wanilii, wszystko razem zmieliliśmy w blenderze, powoli dodając troszeczkę mąki kokosowej, żeby nam to zgęstniało, można też dodać nasion lnu, jako zagęstnik, ale nie wolno przesadzić, żeby budyń nie zrobił się zbyt gęsty. Całość była przepyszna, budyń miał pyszny smak waniliowy, a nie taki sztuczny, jaki znałem ze sklepu.

60. Budyń Czekoladowy

W pierwszy dzień świąt obudziłem się z samego rana, babcia wstała dość wcześnie i napaliła już w piecu, żeby w całym domu było ładnie ciepło. Czekwała tylko na mnie, aż wstanę i od razu zaczęliśmy dzień od budyniu czekoladowego.

- Mój drogi zrobimy go sobie na dwa sposoby, ponieważ dziadek lubi bardzo budyń z nasion chia. Najpierw zrobimy 200 ml mleka roślinnego migdałowego, dodamy do tego około dwóch-trzech łyżek nasion chia, troszeczkę miodu i 1-2 łyżeczki surowego kakao, po 30 minutach budyń

można już jeść. A my zrobimy sobie jeszcze drugi budyń, do tego będziemy potrzebowali jeden świeży kokos, wodę z kokosa, 3 łyżki kakao, 10 namoczonych na noc daktyli. Wszystko razem miksujemy w blenderze, gdyby było za mało wody w kokosie można dodać jeszcze troszeczkę zwykłej wody, tak żeby uzyskać konsystencję budyniu. Spróbowaliśmy obydwóch budyni i obydwa były przepyszne.

61. Batoniki Owocowe

Od razu po tym zaczęliśmy przygotowania, żeby zrobić batoniki owocowe:

- Mój drogi do tego będziemy potrzebowali dwie szklanki daktyli, jedną szklankę żurawiny i jedną szklankę rodzynek, pół szklanki orzechów, mogą być włoskie, jedną szklankę słonecznika, jedną szklankę wiórek kokosowych, jedną szklankę mielonego lnu. Daktyle, żurawinę i rodzynki moczymy 12 godzin w wodzie, wrzucamy je teraz do blendera, do tego orzechy i ziarna słonecznika, mielimy to wszystko razem. Następnie dodajemy kokos i len i 3 łyżki surowego kakao i mieszamy to wszystko razem w misce. Masa musi mieć konsystencję placka, czyli nie może być zbyt płynna, formujemy następnie placek grubości 1 cm, tnjemy go sobie na małe kawałeczki i wkładamy do suszarki. Czas suszenia zależy od ilości wody w masie, może wynieść od paru godzin do 24 godzin, a jak ktoś przesadził z wodą, może nawet trwać to jeszcze dłużej.

Powiem tylko tyle, ciasteczka były przepyszne i smakowały dużo lepiej niż te zwykłe sklepowe, które kiedyś zawsze jadłem.

62. Lody Piniowe

Na kolację były dzisiaj lody, co było dość nietypowe, ponieważ była zima, ale jakoś narodził się taki pomysł. Była to troszeczkę niespodzianka, ponieważ nie wiedziałem, że babcia zrobiła lody. Spróbowałem troszeczkę, były przepyszne, więc zapytałem od razu:

- Babciu, z czego są te lody zrobione?

No to babcia:

- Mój drogi, potrzebujesz miąższ świeżego kokosa, dajesz go do blendera i troszeczkę daktyli zależy jakie słodkie chcesz je mieć. Następnie dodajemy szklanek 200 ml orzeszków piniowych, miksujemy wszystko, dodając tyle wody, by masa przypominała gęsty budyń. Masa nie może być zbyt płynna, ponieważ wtedy lody nie będą kremowe. Następnie przelewamy wszystko do foremek i mrozimy, a że u nas jest mróz na zewnątrz, było to bardzo proste, żeby teraz zrobić lody, bo wystarczyło je wystawić na zewnątrz.

Wieczorem babcia z dziadkiem opowiadali mi jeszcze wiele ciekawych historii z ich życia i tak minął nam pierwszy dzień świąt.

63. Szejk Kokos - Mango

Drugi dzień świąt rozpoczęliśmy od ciekawego śniadania, a mianowicie babcia miała już przygotowany blender z czymś w środku i powiedziała:

- Dzisiaj zrobimy sobie ciekawe śniadanie, a mianowicie wrzucimy sobie tutaj pół kokosa i jedno mango do blendera, dodajemy trochę wody i zaczynamy to miksować. Gęstość możemy sami sobie ustalić, zależy, ile wody dodamy, jak damy mniej będzie bardziej gęsty. Na początek lepiej zawsze dodać mniej, a później stopniowo można zwiększyć, żeby nie zrobić go zbyt rzadkim.

Ten szejk był naprawdę przepyszny, smakował bardzo

tropikalnie.

64. Boczek Wegański

W Święta wyjątkowo jedliśmy dużo więcej niż normalnie, ponieważ był to dla nas troszeczkę okres lenistwa. Po południu babcia mnie zawołała:

- No to zrobimy sobie dzisiaj boczek.

Na to ja zdziwiony- ale babciu przecież my nie jemy mięsa, a tym bardziej wieprzowiny, dziadek mówi, że jest bardzo szkodliwa, ponieważ zawiera bardzo dużo omega-6 i wywołuje zapalenia w całym organizmie! Na to babcia się roześmiała:

- Mój drogi nie zrobimy boczku z mięsa, tylko zrobimy boczek wegański- do tego będziemy potrzebowali miąższ świeżego kokosa, wyciągamy go łyżeczką z kokosa, polewamy go z sosem sojowym. Można zostawić też na noc, coś w stylu marynaty w sosie sojowym, by wzmocnić smak i wrzucamy go do suszarki i suszymy. Po paru godzinach mamy boczek gotowy.

Muszę przyznać, że smak rzeczywiście był bardzo, ale to bardzo podobny do zwykłego boczku, nawet sama konsystencja tego była praktycznie identyczna. Była to bardzo ciekawa i pyszna, a przede wszystkim zdrowa alternatywa.

65. Tort Orzechowo-Jabłkowy

Na kolację mieliśmy dzisiaj też nietypowe jedzenie, ponieważ był to tort orzechowo-jabłkowy. Troszeczkę mnie to zdziwiło, ponieważ byłem pewny, że był kupiony ze sklepu i już obawiałem się, że będzie pełny szkodliwego cukru i innych rzeczy w środku! Na to babcia się roześmiała:

- Mój drogi zrobiłam go sama, a żeby taki tort zrobić, potrzebujesz równe ilości orzechów i daktyli, u mnie była

to miseczka orzechów włoskich i miseczka daktyli wysuszonych nienamoczonych. Mielimy je razem w blenderze, aż otrzymamy klejącą masę, która bardzo się klei do rąk i układamy ją w formie, aby uformować nasz spód. Następnie robimy górę, blendujemy do tego 3 jabłka, 200 g orzechów nerkowca, dodajemy sok z jednej cytryny, trochę cynamonu do smaku. Wszystko razem ładnie miksujemy w blenderze i dajemy na górę, masa ta nie powinna być zbyt płynna, bo wtedy może nam się rozlać przy serwowaniu i może nam totalnie rozmoczyć spód ciasta. Ewentualnie, gdyby wyszła nam zbyt płynna, możemy dodać jeszcze zmielone nasiona lnu lub troszeczkę nasion słonecznika, albo troszeczkę mąki kokosowej, żeby usztywnić całą masę. Całość można przyozdobić, posypać kakao lub płatkami migdałów, lub zmielonymi orzeszkami.

Tort był naprawdę przepyszny, tak się nim objadłem, że myślałem, że zaraz mi brzuch pęknie. Jeszcze nigdy nie jadłem czegoś tak pysznego. Wieczorem zaczęliśmy jeszcze śpiewać razem kolędy, później pograliśmy troszeczkę w gry planszowe, pośmialiśmy się, że aż policzki bolały od śmiechu. Naprawdę była bardzo przyjemna atmosfera, dawno już nie miałem tak miłych świąt, jakie tym razem były, aż wstyd powiedzieć, ale czułem się nawet lepiej niż kiedyś z moimi rodzicami, ponieważ dziadkowie zawsze brali sobie czas dla mnie, a moim rodzicom niestety zawsze było spieszno, bo praca była ważniejsza i tak dalej i tak dalej.

66. Zmęczone Piekące Oczy I Poprawa Wzroku

Dwa dni po świętach nagle z rana ktoś zapukał do drzwi, stał tam pewien dosyć chudy pan z rozczochranymi włosami. Dziadek poprosił go, żeby wszedł do pokoju, pan od razu zaczął:

- Witam, przyjechałem do was z daleka, ponieważ mam wielki problem z oczami, pracuję bardzo dużo na

komputerze i już po godzinie pracy moje oczy zaczynają mnie szczytać, zaczynam widzieć bardzo niewyraźnie i obraz mi się rozmazuje, pieczą mnie oczy i nie potrafię dalej pracować. Jest to dla mnie ogromny problem, bo jeżeli nie będę mógł dalej pracować, to po prostu zbankrutuję. Teraz mam troszeczkę wolnego między świętami, dlatego przyjechałem dzisiaj, za co bardzo przepraszam.

Dziadek chwilę pomyślał i rozpoczął:

- Należy unikać jedzenia cukru, ponieważ cukier ma taką samą budowę jak witamina C, a nasze oko zawiera bardzo dużo witaminy C i gdy jej brakuje, a przeważnie brakuje jej we wszystkich organizmach, wtedy cukier zastępuje witaminę C w oku, co owocuje tym, że pogarsza się wtedy nasz wzrok. Należy również unikać zbyt długiego siedzenia przed komputerem, telewizorem, lub telefonem, niestety w pana wypadku jest to akurat komputer, dlatego proponowałbym tutaj co godzinę zrobić małe ćwiczenia oczu:

Wyciągnąć rękę przed siebie, wyprostować plecy, wyciągnąć palec wskazujący i najpierw rękę przesuwając w lewo, oczywiście obserwujemy wzrokiem cały czas palec i nie ruszamy głową. Następnie rękę przesuwamy na dół, wracamy na prawą stronę, do góry i z powrotem do lewej, robimy coś w stylu prostokątów w powietrzu, tak żeby nasze oczy mogły krążyć na wszystkie strony. Następnie robimy przekątne i cały czas oczami obserwujemy palec. I całość powtarzamy kilka razy pod rząd, parę razy dziennie. Są to również ćwiczenia, które pomagają pozbyć się okularów, ponieważ jeżeli cały czas patrzymy w jedno miejsce, osłabiają się również nasze mięśnie w oku, przez co będziemy coraz gorzej widzieć. Oczywiście używamy witamin: A, C, B 2, selen, magnez, mangan, cynk, tauryna, luteina, z czego witamina A jest dość ważna i znajdziemy ją na przykład w marchewce, selerze, pietruszce, dyni. Możemy zrobić również napar z rumianku pospolitego, jedna łyżeczka na jedną filiżankę parzymy 10 minut i

przemywamy oczy. Inny sposób to wzięłbym świetlik lekarski, gotujemy go 5 minut na małym ogniu, studzimy i przemywamy oczy. Warto jeść także borówki i jagody, gdyż poprawiają one idealnie wzrok i ostrość widzenia, używane były podczas wojny przez pilotów, żeby lepiej widzieli w czasie ataku w nocy. Chaber bławatek- robimy sobie napar z niego, jedną łyżeczkę na filiżankę, parzymy 15 minut pod przykryciem, przemywamy również oczy. Z suplementów ewentualnie to triphala pomaga odprężyć się oczom, suplementy z miłorzębem poprawiają również ukrwienie, a na suche oko można używać oleju lnianego, który zawiera Omega 3, również pieprz cayenne zwiększa ukrwienie oka, tylko oczywiście nie dajemy go do oka, tylko do potraw!

Tu roześmiał się dziadek, pan bardzo podziękował i pełen optymizmu odszedł, życząc nam jeszcze Szczęśliwego Nowego Roku.

67. Ocet Jabłkowy

Następnego dnia pogoda znowu nie dopisała, więc dziadek przyniósł butelkę octu jabłkowego z piwnicy:

- Dzisiaj mój drogi dostaniesz lekcje, na co może nam pomóc ocet jabłkowy. Ocet ma właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybiczne, alkalizuje ciało, ale jednocześnie idealnie pomaga nam zakwasić żołądek. Bierzemy dwie łyżki krótko przed jedzeniem, przyjmując go z wodą, bez zakwaszonego żołądka nie trawimy, i nie będziemy dokładnie trawić pokarmów. Wspomaga on wydalanie trucizn z organizmu, pobudza metabolizm, obniża poziom glukozy we krwi, obniża poziom złego cholesterolu, zapobiega zwapnieniu tętnic. Zawiera naturalną witaminę C, neutralizuje szkodliwe działanie nadmiaru spożytego białka, pomaga przy alergiach, zapaleniu stawów, w grypie, w dniu moczanowej, przy bólu gardła, pomaga również pozbyć się trądziku, łagodzi zgagę, poprawia

samopoczucie przy chronicznym zmęczeniu, należy tylko uważać przy wrzodach żołądka, tu może wystąpić pieczenie i nie wolno wtedy używać octu, najpierw trzeba pozbyć się wrzodów żołądka. Pomaga schudnąć, idealny do mycia włosów, pomaga usunąć brodawki, w tym celu na brodawkę naklejamy wacik nasączony w occie jabłkowym. Ocet jabłkowy możemy również sami zrobić z tak zwanych obierek po jabłkach lub z gniazd jabłkowych, wystarczy wrzucić je do pojemnika zalać wodą z rozmiętym cukrem, położyć jakiś talerzyk i kamień na górę, żeby nic do góry nie wypływało, zostawić to na 3 tygodnie, po trzech tygodniach przefiltrować i zostawić jeszcze raz na 3 tygodnie, i tyle cała filozofia mamy ocet jabłkowy, który sami w domu zrobiliśmy.

No proszę, znowu dowiedziałem się czegoś ciekawego, nie wiedziałem, że można samemu w domu zrobić ocet, a na dodatek, że ma jeszcze jakieś pozytywne właściwości.

68. Grzybek Tybetański

Kolejnego dnia znowu ktoś zapukał do drzwi, tym razem przyszła pewna pani, od razu przeprosiła za najście i że ma dla nas tylko jedno małe pytanie.

- A mianowicie chciałam zapytać o grzybek tybetański, czy wie pan coś na ten temat? Ponieważ mój siostrzeniec przywiózł mi to, gdzieś z zagranicy i nie wiem za bardzo co mam z tym zrobić.

Dziadek od razu zaczął:

- Cudowny grzybek wywodzi się z Kaukazu. Został odkryty przez przypadek przy produkcji zsiadłego mleka. Posiada różne właściwości: reguluje przemianę materii w organizmie, wspomaga leczenie chorób serca i naczyń wieńcowych, rozkłada zły cholesterol i złogi w naczyniach tętniczych, chroni przed zawałem serca. Wytwarza naturalne i bezpieczne dla układu odpornościowego

antybiotyki, a więc uzdrawia wszystkie stany zapalne w organizmie, wytwarza interferon- jest to substancja antywirusowa. Kombinacje substancji, które produkuje grzybek, pomagają hamować wzrost komórek nowotworowych. Dodatkowo reguluje ciśnienie tętnicze oraz poziom glukozy we krwi, pomaga w chorobach wątroby, śledziony, trzustki. Zbawiennie działa na nerki, pęcherz, przewody moczowe, pomaga uzdrowić choroby dróg żółciowych, rozpuszcza kamienie zalegające w woreczku żółciowym, pomaga w chorobach przewodu pokarmowego, przy wrzodach żołądka i dwunastnicy. Eliminuje stany zmęczenia i wyczerpania, łagodzi skutki stresu, zwiększa libido, hamuje procesy starzenia. Dobrze nadaje się do okładów na oparzenia słoneczne, pomaga przy bezsenności. Dwie łyżeczki grzybka dajemy na szklanekę mleka, odstawiamy i czekamy 24 godziny, a następnie należy przecedzić przez sitko, ale nie wolno używać do tego metalowych przedmiotów.

Pani bardzo nam podziękowała i w podziękowaniu zostawiła nam cały koszyk jajek i odeszła.

69. Kombucha

Następnego ranka dziadek czekał już na mnie:

- Mój drogi dzisiaj będziemy sobie robić kombucę. A wiesz, co to w ogóle jest?

Oczywiście nie miałem zielonego pojęcia, o czym on tutaj teraz do mnie mówił. Jeszcze tym bardziej z samego rana, gdzie byłem zaspany i nieprzygotowany, powiedziałem, że nie mam zielonego pojęcia. Na to dziadek:

- Jest to sfermentowana herbata za pomocą pożytecznych mikroorganizmów. Kombucza ma orzeźwiający smak, ale posiada również wiele właściwości takich jak: wzmacnia układ immunologiczny, pomaga w zapobieganiu przeziębieniom, specjalna mikroflora kombuchy hamuje

rozwój bakterii gnilnych i patogennych. Reguluje przemianę materii, reguluje ciśnienie krwi, odtruwa organizm, czyli robi nam tak zwany detoks, oczyszcza również naszą zwapnioną szyszynkę i pomaga przywrócić jej funkcje. Wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej, przeciwdziała zakłóceniom równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Poprawia trawienie cukrów, białek oraz tłuszczu- zostają one lepiej rozłożone, przez co lepiej zostają użyte przez nasz organizm. Zmniejsza objawy menopauzy, dodaje siły i poprawia koncentrację, wzmacnia organy takie jak: serce, wzmacnia również siły widzenia, stawy, skórę oraz włosy. Łagodzi objawy reumatyzmu, zmniejsza ryzyko nowotworów, pobudza wytwarzanie śliny i soków trawiennych w żołądku i trzustce. Przyspiesza perystaltykę jelit, wpływa kojąco na układ nerwowy, skutecznie przywraca mikroflorę jelit, czyli jest tak zwanym probiotykiem. Pomaga w leczeniu łuszczycy, zmniejsza również poziom cholesterolu, łagodzi objawy migreny. Żeby zrobić kombuchę, potrzebny nam jest grzyb kombucha, który można kupić lub wyhodować samemu na przykład z napoju kombuchy, który już będziemy mieli lub z octu jabłkowego. Będziemy potrzebowali jedną łyżeczkę herbaty 800 ml wody 100 do 125 g cukru. Oczywiście najpierw zaparzamy herbatkę, czekamy, aż ostygnie, filtrujemy, dodajemy cukier, następnie dodajemy do herbaty grzybka i czekamy 8 do 12 dni. Czasem proces ten może przebiec szybciej, jest to zależne od temperatury otoczenia, ale pierwszy raz warto potrzymać 12 dni, żeby grzybek dobrze się wykształcił, ale wtedy kombucza może stać się octem i nie będzie nadawała się do picia. Po 12 dniach filtrujemy, czyszcimy grzybek delikatnie pod bieżącą wodą i całą procedurę powtarzamy, to znaczy herbata z cukrem i dodajemy już naszego wyhodowanego grzybka. Gdy chcemy robić przerwę to zostawiamy grzybka w małej ilości kombuczy i wstawiamy go do lodówki, wtedy grzybek zapada w hibernację, i może w niej być nawet do kilku tygodni bez

problemu.

Bardzo to było ciekawe, że można z herbaty zrobić samemu jakieś probiotyki, dziadek miał nawet jeszcze troszeczkę starej kombuchy, której dał mi spróbować, rzeczywiście był to bardzo orzeźwiający napój, przypominał troszeczkę oranżadę swoim smakiem, ponieważ było czuć w nim lekki gaz.

70. Algi Morskie

Następnego dnia dziadek znowu czekał na mnie, tym razem znowu z jakimiś dziwnymi rzeczami w rękach. Dziadek, widząc moją minę, od razu się roześmiał:

- Mój drogi jak już jesteśmy przy tych wszystkich fermentowanych rzeczach, to chciałem ci jeszcze powiedzieć o algach morskich. Można stosować je przy problemach z układem nerwowym, na wewnętrzne problemy z wrzodami np. żołądka, przy bronchicie. Profilaktycznie, żeby nie dostać zawału serca, oraz żeby nie mieć problemów z woreczkiem żółciowym. Przy problemach z nerkami, żółtaczce, przy problemach z jelitami, w biegunkach i zaparciach, przy anemii oraz przy problemach skórnych np. egzemy, łuszczycę. Algi zapobiegają procesom gnilnym w jelitach. Kiedyś zalecało się następujące dawkowanie. Przy problemach z nerkami, wrzodach żołądka, przy astmie, bronchicie, anemii i białaczce 1 litr dziennie. Przy problemach skórnych pół litra wcierać w chore miejsca, a pół litra pić. Przy zapaleniu pęcherza, przy schorzeniach woreczka żółciowego, jeden litr dziennie. Algi morskie możemy gotowe kupić dziś na internecie. 3 łyżki alg morskich na litr wody, dodajemy 5- 6 łyżeczek cukru i 6-8 rodzynek, przecedzamy to przez sitko po 24 godzinach, rodzynki zmieniamy raz na tydzień, nie wolno używać tutaj metalowych przedmiotów przy pracy z algami.

Algi wyglądały dość dziwnie, ponieważ wyglądały jak

przezroczyste gąbeczki, coś dziwnego po prostu. Zauważyłem, że bardzo szybko się rozmnażały w tym słoiku z dnia na dzień, było ich coraz więcej w tym słoiku. Napój z nich był troszeczkę słodkawy, przechodzący w kwaśny.

71. Awokado I Pestka Z Awokado

31 grudnia, czyli w Sylwestra nie świętowaliśmy jakoś specjalnie, tak jak się świętuje w miastach z jakimiś fajerwerkami i czymś innym, tylko po prostu na spokojnie jak zwykły dzień. Babcia przyniosła już z samego rana jakieś zielone, jajowate owoce- nie bardzo wiedziałem, co to jest, ale tutaj od razu dziadek przyszedł z ratunkiem:

- To jest awokado dość specjalny owoc, ponieważ jest on dość tłusty, zawiera bardzo dużo zdrowych tłuszczów, które chronią nasze serce, pomaga obniżyć cholesterol, reguluje ciśnienie krwi, zawiera bardzo dużo potasu, sporo witaminy C, E, A, K oraz witaminy z grupy B wśród nich także kwas foliowy. Zawiera również miedź, magnez, pomaga spalić tkankę tłuszczową, wspomaga regenerację organizmu, chroni przed chorobami układu krążenia. Wspomaga pracę serca, pomaga w walce z miażdżycą, zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru ze względu na dużą zawartość kwasu foliowego, chroni przed wolnymi rodnikami, reguluje poziom cukru we krwi, zapobiega powstawaniu nowotworów, wpływa na poprawę wzroku, ponieważ zawiera luteinę. Pomaga w trawieniu, łagodzi stany zapalne stawów, spowalnia procesy starzenia, ogranicza negatywne skutki menopauzy, pomaga przy bólach głowy, redukuje stany depresyjne, likwiduje stany zapalne, redukuje zmarszczki. Pomaga przy problemach dermatologicznych, chroni przed promieniowaniem UVA i UVB.

Ale to jeszcze nie wszystko w środku jest bardzo dużo pestka i już chciałem ją wyrzucić, a dziadek na to:

- Nie, nie, nie, ta pestka ma silne właściwości antyoksydacyjne, opóźnia procesy starzenia. Pestka zawiera nawet 70% więcej przeciwutleniaczy niż sam miąższ, zawiera ogromną ilość błonnika, który jest idealny na problemy z trawieniem i zawiera go kilka razy więcej niż samo owoc. Pomaga nam odchudzaniu, zapobiega chorobom krążenia, obniża cholesterol, pomaga przy biegunkach lub zaparciach, zapobiega starzeniu się skóry, pomaga usuwać toksyny. Pestki najlepiej zawinąć w szmatkę i rozbić młotkiem lub mokre pokroić na plasterki bardzo ostrym nożem, tylko trzeba uważać, żeby się nie skaleczyć w palec. Potem trzeba je wysuszyć i zmielić w blenderze, gotowy proszek możemy dodawać do różnych potraw.

Kto by pomyślał, że taka zwykła pestka w takim dziwnym owocu plus ten cały dziwny owoc mają tyle ciekawych właściwości. Z tego awokado zrobiła babcia dosyć ciekawą pastę: wrzuciła je do blendera, dodała troszeczkę cebuli i dała troszeczkę kiszzonego czosnku, troszeczkę soli, pieprzu, kurkumy, wszystko razem ładnie zmiksowała, wyszła z tego pyszna pasta, którą po prostu zjedliśmy z własnym chlebkiem lnianym.

72. Jemioła

W międzyczasie minęło już troszeczkę czasu i mieliśmy już 7 dni po Nowym Roku. Przez te dni siedzieliśmy głównie w domu i czytaliśmy troszeczkę książek, ponieważ na dworze panowała niezbyt fajna pogoda, żeby wychodzić na zewnątrz, ale w końcu troszeczkę się polepszyło i dziadek zawołał:

- Czas znowu iść troszeczkę na zewnątrz. Ruszyliśmy więc na poszukiwania, aż dotarliśmy do pewnego dębu, gdzie u góry na nim rosły takie dziwne okrągłe krzaczkę.
- To jest mój drogi jemioła, ogólnie kojarzy się nam ona z

okresem świątecznym lub z całowaniem się pod nią, ale na tym nie kończą się jej właściwości. Ogólnie jemiola jest małym krzewem, który częściowo jest pasożytem i żeruje na innych drzewach. Jemiola była już od dawna wykorzystywana w medycynie ludowej, a w starożytności była nawet uważana za bardzo specjalną roślinę. W Japonii używano jej przy niepłodności u kobiet. Obecnie preparaty z jemioli są bardzo często stosowane w problemach i chorobach układu krwionośnego i serca, rozszerzają one naczynia krwionośne i obniżają ciśnienie krwi, bardzo często stosowana w nadciśnieniu, zwiększa częstotliwości skurczów serca, znajduje zastosowanie również w zaburzeniach rytmu serca, pobudza nasz układ odpornościowy. Pomaga w walce z nowotworami, łagodzi nieprzyjemne objawy menopauzy, pomaga również w miażdżycy, upławach i stanach zapalnych u kobiet. Do tego bierzemy małą garść ziela, zalewamy trzema szklankami wody i podgrzewamy prawie do wrzenia, ale nie dopuszczamy do wrzenia, zostawiamy 15 minut pod przykryciem i z tego robimy nasiadówki. Posiada działanie uspokajające, działa moczopędnie, hamuje krwawienia np. z nosa, pomocna w szumach usznych, czasem była stosowana w zawrotach głowy, niekiedy była stosowana w zaburzeniach miesiączkowania, łagodzi uczucie kołatania serca, wspomaga wątrobę i trzustkę. Pomimo pozytywnych właściwości, jemiola jest rośliną trującą i gdy zostanie przedawkowana może nas zatruć, mogą wystąpić bóle brzucha, nudności, drgawki, wymioty, majaczenia, również z owoców jemioli można zrobić maść, pomaga ona na nowotwory zewnętrzne. Jemiolę zbieramy od grudnia do marca i suszymy w temperaturze nieprzekraczającej 25 stopni Celsjusza. Można zrobić również wino z jemioli, do tego potrzeba 40 g ziela jemioli, które zalewamy 1 l winą, zostawiamy w jasnym miejscu na 10 dni i używamy kieliszka tylko małego przed jedzeniem. Można zrobić także napar, jedną łyżeczkę ziela na szklankę zalewamy wrzątkiem, pijemy jeden dwa razy

dziennie. Możemy zrobić też wywar, jedną łyżeczkę na szklankę, gotujemy na małym ogniu 10 minut, pijemy 2 razy dziennie pół szklanki. Do kąpieli dodajemy 4 łyżki na 2 l wody, zaparzamy w wodzie i zostawiamy na 20 minut, wlewamy do wanny, w takiej wodzie siedzimy nie dłużej niż 20 minut. Taka kąpiel pobudza krążenie na przykład gdy mamy zimne stopy i dłonie.

Pościnaliśmy troszeczkę tej jemioli i ruszyliśmy do domu ze zbiorami. Babcia, gdy zobaczyła, że przyszliśmy z jemiolą, od razu się ucieszyła i powiedziała:

- A wiesz, co ona jeszcze potrafi? Jemiola wszystkim znana jest z okresu świąt i z jej tradycji, ale pomaga również przynieść szczęście w miłości i płodności, ale to nie wszystko, kiedyś jemiole przypisywano wiele różnych magicznych mocy, miała pomagać na różne choroby i przynosić bogactwo. Według Celtów owoce jemioli zawierały boskie nasienie, bo to, co jest w środku, jest klejące i lepkie, przez co wierzono, że pomoże uzyskać liczne potomstwo. Czasami nawet dodawano jej niepłodnym zwierzętom do jedzenia. Druidzi najbardziej cenili jemiolę na dębie i ścinają ją złotym sierpem, nie wolno było jej ścinać niczym innym i była kładziona na białe płótno, by nie dotknęła ziemi, bo wtedy traci swoją magiczną moc. Pod jemiolą nigdy nie można było wszczynać kłótni, posiadała właściwości ochronne i była stosowana w egzorcyzmach. Druidzi ścinali jemiolę w noc świętojańską lub szóstym dniu nowiu księżyca. Wierzono, że chroniła przed uderzeniami pioruna, oraz przed różnego rodzaju chorobami, często wieszano ją w stajniach, bo chroniła przed pożarami, wkładano ją do łóżek dzieci, wtedy miała chronić przed złymi mocami. Pierścień z jemioli miał chronić przed chorobami i przynosić pomyślność w polowaniu. Dym z jemioli natomiast przepędza zło, gałązka jemioli przy łóżku pomaga w spokojnym śnie i poprawia jakość snu oraz chroni przed koszmarami. Jemiola była również używana w czarach nieśmiertelności oraz miała zastosowanie jeszcze w wielu

innych czarach.

No proszę znowu jeden dzień wyjścia i mamy masę różnych ciekawych informacji, co potrafi taka dziwna kulka na drzewie, aż w głowie się nie mieści.

73. Rośliny Jadalne Styczeń

W połowie stycznia ruszyliśmy znowu po rośliny jadalne, śniegu znowu niestety nie było, więc łatwo było cokolwiek znaleźć. Znaleźliśmy mniej więcej takie rośliny jak: kwiatostan orzecha laskowego, czyli tak zwane kotki, które można dodawać na przykład do szejków ziołowych.

Pokrzywa liście

Jeżyny liście

Rzęsa wodna

Oczywiście można było znaleźć nadal dużo trawy na sok

Igiełki sosny i jodły, które można żuć

Bluszcz kurdybanek

Łopian można było znaleźć, jego korzenie i zrobić z nich na przykład frytki

Czosnek niedźwiedzi można było znaleźć, teraz też cebulki

Zamarznięte owoce kaliny

Owoce róży

Bocznik grzyby

Dziadek powiedział mi jeszcze ciekawostkę, że gdy były bardzo biedne czasy lub była wojna pod warstwą kory znajduje się taka biała warstwa, która nazywa się kambium i ludzie wtedy zbierali ją z drzew, kroili na cienkie paski i gotowali jak makaron.

74. Profesor DR. Arnold Ehret

W kolejnych dniach niestety pogoda była na zewnątrz paskudna, więc nigdzie nie wychodziliśmy, dziadek postanowił,

że opowie mi przez te dni historię pewnego człowieka:

- A więc profesor doktor Arnold Ehret żył ponad 100 lat temu, jego przygoda z jedzeniem zaczyna się, gdy poszedł do wojska i wyrzucono go przez nieuleczalną wadę serca. Odwiedził dziesiątki lekarzy, terapeutów, naturoterapeutów. W wieku 30 lat dostał bardzo poważnego zapalenia nerek, wtedy zaczął swoją przygodę z jedzeniem, nagle choroby zniknęły, stał się wytrzymały jak robot, robił długie marsze w wysokich temperaturach bez jakiegokolwiek zmęczenia, a nawet jego puls nie przyspieszył. Jego sprawność organizmu stała się tak dobra jak jeszcze nigdy wcześniej, po skaleczeniu nie ciekła mu nawet krew, a rany znikły w błyskawicznym tempie. Jego siwe włosy nagle znikły i dostały pięknego koloru, który miał jako dziecko. Po roku czasu postanowił powrócić do zwykłego jedzenia i nagle stracił swoją wytrzymałość, a włosy jego znów zaczęły siwieć. Po pół roku wrócił do swojego jedzenia i potraktował to jako dobry eksperyment. Później podróżował, potrzebował wtedy bardzo mało pieniędzy, by przeżyć, ponieważ jadł mało i zdrowo. Gdy mamy różne choroby, często dajemy się szybko przekonać do różnych namów, oddaliliśmy się już tak daleko od natury, że już nie wiemy, co robić, teraz gdy chorujemy, a wystarczy słuchać tylko swego organizmu. Na przykład pierwszą rzeczą jest zanik apetytu w chorobie, tak samo robią zwierzęta w naturze, gdy coś im dolega, po prostu organizm zmusza nas do głodówki. Spożywamy wiele pokarmów, które śluzują i zaklejają nasz organizm, a to trzeba przerwać, by wyzdrowieć, ale nigdy nie wolno tego robić za szybko, bo może to nieść za sobą poważne konsekwencje. Często chorobom przypisuje się, że to bakterie, wirusy lub genetyka jest winna, a nikt nie patrzy na to, że to wszystko wina pożywienia, które śluzuje nasze organy, przechodzi do krwi i powoduje przegrzanie organizmu i może powodować nawet gorączkę. W czasie choroby, gdy dajemy choremu pokarm bez śluzu, organizm zaczyna usuwać nadmiar śluzu, widać go na

przykład w moczu i w kale, taki proces może trwać długo, bo mamy sporo śluzu zastygniętego w naszym organizmie. Najwięcej śluzu znajdziemy w produktach wysoko przetworzonych. Często oczyszczanie może przebiegać tak drastycznie, że śluz pojawi się ze wszystkich możliwych otworów, nawet z błon śluzowych. Gdy gotujemy nasze jedzenie za długo, na przykład ziemniaki czy makaron, rozgotują się na papkę taką typową śluzową masę, taką masę śmiało, można użyć nawet jako kleju do tapet, taka klejąca masa bardzo szybko kwaśnieje i psuje się, daje pokarm bakteriom i grzybom, ta masa jest dla organizmu ciałem obcym, zatyka nasze jelito, żyły, kanaliki i całość zaczyna się zapychać. Daktyle ugotowane również będą się kleić, ale to wysokoenergetyczne paliwo, które organizm spala praktycznie całkowicie. Każdy sam może to spróbować, Arnold po dwóch latach jedzenia bez śluzu i postach osiągnął niesamowite zdrowie, o którym my dziś wszyscy możemy tylko pomarzyć. Postanowił zrobić test, przeciął rękę, rana szybko się zagoiła i po trzech dniach strup odpadł i nie było śladu po przecięciu. Później zrobił ten sam test na jedzeniu typowo wegetariańskim, rana lekko krwawiła, pojawiło się małe ropne zapalenie, całkowite zagojenie nastąpiło po dłuższym czasie. Trzeci test zrobił na jedzeniu mięsa z alkoholem, rana krwawiła długo jasną rozcieńczoną krwią, pojawiło się zapalenie z ropnym bolesny wysiękiem, zagojenie nastąpiło dopiero po dwu dniowej głodówce. Przy żywieniu bez śluzowym organizm bardzo szybko zaczyna usuwać śluz z siebie, często można go zobaczyć w moczu, który się odstał i schłodził. Myślicie, że chory na gruźlicę całe życie zbiera śluz z płuca? Oczywiście, że nie, ciągle go dostarczamy sobie w pożywieniu i na nowo organizm go usuwa, aż płuco; w końcu się rozpada. Arnold wcześniej również miał katar; po dwóch latach jedzenia bez śluzu zapomniał co to chusteczki. Arnold zaleca duże ilości owoców, ale opisuje, że na początku będziemy chorzy z nich, czyli organizm zaczyna się oczyszczać. Mało kto ma tyle doświadczenia,

które miał Arnold, by móc pokazać, że jest to możliwe i efekty tego oczyszczania oraz zdrowie, które potem otrzymujemy, są bezcenne. Arnold opisuje mięso negatywnie, gdzie mówi, że proces rozkładu mięsa zaczyna się od razu po zabiciu zwierzęcia i zjadamy je razem z trującymi substancjami rozkładu, gdzie problem stanowi to, że jemy go za dużo i zatrujemy się za bardzo. Opisuje on również, że ludzie jedzący sporo mięsa potrzebują alkoholu, który działa jak odtrutka na toksyny z mięsa. Arnold zaznacza tutaj, że każdy może to sprawdzić, zaznacza również, że gdy ograniczymy ilości i będziemy robić posty można również jeść mięso, bo wtedy organizm da radę się oczyścić na czas. Oczywiście zdrowsi będziemy, gdy będziemy jedli tylko czysty pokarm. Weganie również nie mogą zamieść pod dywan tego, że jest wiele osób, które jedzą mięso i dożywają całkiem pokaźnych lat, ale to idzie zawsze w parze tylko wtedy, gdy jedzą mało mięsa. Tu weganizm też nie jest dobry, gdy jemy za dużo posiłków dziennie, wtedy może być tak, że zaszkodzimy sobie tak, jakbyśmy jedli mięso w nadmiarze. Często zrzuca się winę różnych chorób na alkohol, gdzie ten nie jest śluzotwórczy i tylko w dużych ilościach szkodzi, a gdy ktoś ma alkoholizm, wystarczy dać mu przez jakiś czas same owoce i potem alkohol sam przestanie mu smakować. Każdy ma wybór; brać tabletki, które będą tylko usuwać symptomy, czy po prostu przerwać dostarczanie śluzu do organizmu i dać mu się oczyścić, podobnie jak robią to zwierzęta. Jednak zwierzęta również mają problem, największy mają psy i koty, ponieważ w karmie mają spore ilości śmieci, oczy, pazury, chrząstki i inne syfy, bo nie każdego stać na karmienie swoich zwierząt mięsem, a zwierzęta muszą to jeść, bo gdyby tego nie jadły to po prostu, by umarły z głodu. Inne zwierzęta jak króliki, świnki morskie, mają jeszcze więcej szczęścia, bo dostają jeszcze sporo pokarmów roślinnych. Arnold osiągnął wiele sukcesów w różnych chorobach przez głodówki, sam osiągnął również rekord świata 49 dni

głodówki, ale ostrzega również, że źle zrobiona głodówka może być niebezpieczna. Przy gorączkach i przeziębieniach organizm zaczyna wyrzucać z siebie duże ilości śluzu, które widzimy jako katar, kaszel i tak dalej, warto wtedy zastosować głodówki, by pomóc organizmowi szybko się go pozbyć. A co my robimy, jemy dalej i ładujemy następny śluz. Opisywana dieta po pierwsze daje możliwość nie tylko uzdrowienia chorób, ale tak się zabezpieczyć, żeby w ogóle nie zachorować i cieszyć się życiem. Arnold opisuje również niesamowite marsze, ciężkie prace i wyczyny, które osiągnął, jedząc bardzo mało, opisuje również, że zmęczenie i brak sił pochodzi z jedzenia, bo cała energia idzie wtedy w trawienie i często można to zobaczyć, gdy zjedliśmy coś złego i nagle opadamy z sił, i trzeba się iść przespać. To samo widzimy u drapieżników, że po jedzeniu leżą i śpią oraz są bardzo powolne. Po drugie zapychają i kurczą się naczynia krwionośne, które przegrzewają się podczas trawienia. Po trzecie zatrucie organizmu śluzami, które weszły w organizm i zaczynają krążyć. Wszystkie rodzaje potraw zwierzęcych wytwarzający cyjanek podczas trawienia, a wiadomo, że jest to trucizna. Są trzy drogi oczyszczania się ze śluzu. Pierwsza jest głodówka, tu cały organizm dostaje szansę, by usunąć wszystko, ale trzeba uważać, nie wolno ciężko pracować. Warto przed głodówką wziąć coś na przeczyszczenie by rozkładające się i gnijące pożywienie w jelicie nas dodatkowo nie zatruwało. Bo już sam śluz, który będzie się usuwał, da nam ostro popalić. Nie zawsze trzeba robić długotrwałe głodówki, czasem wystarczają też takie 36-godzinne, potem jemy owoce jako jeden posiłek, to ważne, bo owoce usuwają śluz. Ludzie jedzący mięso muszą uważać, bo mogą być bardzo gwałtowne reakcje organizmu, podczas głodówek można wspomagać się również lewatywą. Normalne jest pogorszenie samopoczucia, zły wygląd, utrata wagi, ale po głodówce organizm wykorzystuje każdy gram pożywienia i szybko wracamy do wagi. Po drugie, gdy głodówka jest

niemożliwa, bardzo ważne jest, by wykluczyć produkty śluzujące jak: chleb, ryż, ziemniaki, makarony, mięso. Jeżeli ktoś nie potrafi zrezygnować z chleba, to robi się tosty, wtedy drastycznie spada ilość śluzu w chlebie, jemy dodatkowo owoce, warzywa, sałaty niedostarczające śluzów i oczyszczające nas z zaległych śluzów. Po trzecie dla tych, co nie potrafią inaczej jeść, gryźć wszystko bardzo powoli, jak najdłużej się da, wtedy ślina rozkłada dużą ilość śluzów już w jamie ustnej oraz przez powolne jedzenie zmniejszamy ryzyko przejedzenia się. Oczywiście ludzie tak jedzący nie mogą oczekiwać, aż tak spektakularnych efektów jak w pierwszym i w drugim punkcie, ale jednak zmniejszamy ilości śluzu i wspomagamy organizm. Zdrowiem możemy się cieszyć dopóty, dopóki nie osiągniemy krytycznej ilości śluzu w organizmie, wtedy wszystko zaczyna się sypać. Arnold ostrzega tutaj również przed owocami, ponieważ można bardzo się tutaj osłabić, źle się czuć, a nawet można umrzeć z powodu jedzenia samych owoców, to jest fakt i nie można tego ukrywać, ale przyczyną tego nie są owoce, ale śluzy, które się uwalniają z naszego organizmu i które zaczynają krążyć po organizmie i go zatruwać, i tu trzeba przetrwać taki proces, jedząc coś mało śluzującego lub średnio śluzującego. To samo może dziać się przez post, trzeba bacznie obserwować swój organizm. Gdybyśmy jedli czyste pożywienie nic by się nie mogło zapychać w naszym organizmie, ale zamiast tego zjadamy pożywienie przeznaczone dla drapieżników. Jedzenie ugotowane, upieczone, które przez to zmieniło swój skład chemiczny, uwalnia śluz i zapycha wszystkie filtry i rurki. Najbardziej śluzuje nabiał, zboża i ziemniaki. Arnold opisuje również nasz kolor skóry, często jesteśmy biali jak trupy, a odpowiedzialne za to jest zabite ugotowane jedzenie. Krytykuje również wszystkie dodatki sztucznego pochodzenia, twierdząc, że nasz organizm ich nie wchłonie, bo wchłania tylko te minerały, które były w roślinach, czyli organiczne. Według niego każdy tłuszcz

jest chorobotwórczy, który mamy na sobie, bo w naturze nie ma otyłych zwierząt. Przeróżające jest to, że otyłość często jest opisywana jako zdrowa figura, a często to ludzie otyli umierają na problemy z sercem i inne choroby. Bardzo często można poznać również chorego człowieka po zapachu nóg, spod pachy lub na głowie, zapachy te są inne, często śmierdzące. Ludzie jedzący czysty pokarm po prostu nie mają zapachu lub pięknie pachną. Po nabiale ludzie zawsze mają bardzo intensywny kwaśny, ostry zapach. Kolejnym objawem choroby jest nieświeży oddech, innym objawem jest siwienie, gdzie znaleziono większą ilość powietrza we włosach, co może być związane z gazami od gnijącego pokarmu, które idą w górę. Przez złą dietę mogą włosy też wypadać, podobnie jak nasze ciało robi się blade jak trup tak i włosy wyblakną jak u trupa, tu Arnold sam był bardzo siwy, a jednak dwa razy odzyskał swój kolor włosów. Przed postem warto jeść jedzenie bez śluzowe, aby przygotować organizm do oczyszczania. Często szukamy młodości w różnych kuracjach, wydajemy miliony na operacje plastyczne, marzymy o źródłach młodości, a tak naprawdę wszystko mamy pod nosem. Nadmiar śluzu może prowadzić do zatkania żył na przykład udar, choroba wieńcowa, zawał serca. Jest też choroba zwana białaczką, tu Arnold zastanawia się, czy nie ma to wtedy czasem więcej śluzu, niż krwi w naszych żyłach. Masę chorób można dostać przez złe jedzenie oraz za obfite i za częste jedzenie i nie zapominajmy o zbyt przetworzonym jedzeniu, które wiele osób bardzo ochoczo spożywa. Bardzo dobrze na to wszystko pomaga post, ale problem w tym, że praktycznie nikt nie wie, jak prawidłowo robić taki post. Obecnie post przyprawia wielu ludzi o strach, gdy ktoś cały dzień nic nie zje to już wieczorem myśli, że umiera z głodu, a tak naprawdę już wtedy zaczyna się proces uzdrawiania organizmu. Arnold Ehret przetestował na sobie chyba jako jedyny masę różnych głodówek, przeczytał masę literatury i pobił rekord świata w długości głodówki. Na początku czujemy się

dobrze, potem zaczyna krew wyplukiwać śluzy z narządów itd., wtedy zaczynamy czuć się źle i zwalamy winę na brak pożywienia, a tak naprawdę krew musi te śluzy przetransportować do nerek, aby je usunąć i jest to widoczne następnego dnia w moczu. Przeważnie lepiej czujemy się w szóstym dniu głodówki niż w piątym dniu, co spowodowane jest tym, że zostały usunięte już największe ilości śluzów, jako przykład wegetarianin w 24 dniu głodówki zrobił sobie spacer po górach, który miał 60 km. Dopóki śluzy krążą po organizmie będziemy czuć się źle, dopiero gdy przejdzie to przez nerki, jest nam lepiej. Przeważnie idzie to fazami, ale posty są też bardzo niebezpieczne, gdy mamy za dużo toksyn w sobie, może być ich tak dużo, że mogą nas zabić. Przez to ludzie, którzy byli bardzo chorzy lub przez całe życie zażywali lekarstwa, to Arnold podawał podczas głodówki soki z owoców z miodem, które pomagały rozrzedzać śluzy, aby szybciej opuściły ciało, często pojawiała się wtedy bezsenność, kołatanie serca, nerwowość. Ile trzeba pościć? Natura ma na to straszną odpowiedź- tak długo, że albo wyzdrowiejesz, albo umrzesz, niestety według Arnolda i jego obliczeń zmarło by wtedy 90% ludzi. Więc na to pytanie nie da się odpowiedzieć, ponieważ trzeba obserwować nasz organizm, gdy oczyszczenie jest zbyt gwałtowne, należy przerwać głodówkę, bo można wtedy zginąć. Jasne jest tylko to, że człowiek jest najbardziej schorowanym gatunkiem na ziemi, bo żadne zwierzę na ziemi nie zniszczyłoby i nie zdeptałoby tak zasad żywienia jak my to zrobiliśmy. Ważne jest, by jeść pokarmy ubogie w śluzy i używać lewatywy oraz robić posty krótkotrwałe, gdy spożywamy jedzenie bez śluzu, a zażywamy tabletki, należy uważać, bo można zginąć. Na początku zawsze trzeba oczyścić jelito przed postem, można też zrobić lewatywę. Jeżeli mamy siłę można spacerować, ale niedaleko od domu, pamiętajmy, że możemy w każdej chwili poczuć się źle, wtedy można robić lewatywę lub przerwać post. Wstajemy zawsze bardzo powoli, bo może

kręcić nam się w głowie i potrafi to ostro strachu napędzić. Pijemy tylko wodę lub soki, inną metodą jest post codzienny bez śniadania, jest to bardzo dobre, bo wtedy organizm ma czas, aby się oczyszczać i zjadamy pierwszy posiłek około 16:00. Po dłuższym okresie można robić głodówki jednodniowe, potem dwu, trzy dniowe i tak powoli można robić coraz dłuższe, wtedy organizm nie jest przeciążony w usuwaniu śluzu. Między postami powinno się jeść jedzenie bezśluzowe, wychodzenie z głodówki również jest bardzo ważne, a zależy to od tego, ile czasu było się na głodówce i jakie choroby nas dotknęły, tu Arnold opisuje pana, który jadł mięso i po 10 dniach głodówki zjadł daktyl i zmarł po nich. Inny pan robił głodówkę, zaznacza, że był wegetarianinem, 28 dni głodówki, za długo jak na pierwszy raz po gotówce zjadł gotowane ziemniaki, ledwie go uratowano przez operację, gdzie w skurczonych jelitach ziemniaki utknęły i wytworzyły tyle śluzu, że nie dało ich się oderwać i trzeba było wyciąć ten kawałek jelita. Dlatego bardzo ciężko jest dawać ogólne rady jak wyjść z głodówki, bo każdy przypadek jest inny. Po głodówce najpierw należy coś zjeść, co bardzo szybko przejdzie przez jelita i oczyści je ze śluzu. Jeżeli po trzech godzinach po zjedzeniu nie pojawi się stolec, trzeba wziąć coś na przeczyszczenie. Arnold często po głodówce pił sok z winogron, po którym dostał biegunki, gdzie widział masę śluzu, który go opuszczał i po takiej bieguncie czuł się od razu lepiej. Im głodówka była dłuższa, tym lepiej później jelito będzie przyjmować pokarmy. Jeżeli nie jemy mięsa to po głodówce, można zjeść słodkie owoce na przykład wiśnie, czereśnie, winogrona. Przy jedzeniu mięsa grozi to śmiercią, bo toksyny w żołądku wchodzi wtedy w reakcję z cukrem z owoców, powstają gazy i wtedy organizm może tego nie wytrzymać. Najprostszą metodą wychodzenia z głodówki jest jedzenie gotowanych warzyw, najlepiej działa szpinak. Po głodówce jemy zawsze mało, ale ważne jest, by był stolec, jeżeli go nie będzie może to być niebezpieczne. Im

człowiek czystszy, tym łatwiej mu jest robić głodówki bez negatywnych efektów. Po głodówkach zmienia się wszystko, czujemy w sobie życie, siłę, stajemy się wolni od natrętnych myśli w głowie, zmienia się nasze postrzeganie, Arnold opisuje również, że głodówka i dieta bezśluzowa są tutaj magiczną różdżką na problemy naszej cywilizacji. Należy pamiętać również, żeby nigdy zbyt szybko nie wprowadzać zmian, bo wtedy również może zrobić się niebezpiecznie. Podczas gdy Arnold sam zmagając się z nieuleczalną chorobą, studiował różne metody, próbował różnych sposobów, by wygrać z chorobą i zauważył w pewnym momencie, że wegetarianie również nie byli wcale zdrowsi od innych ludzi. W pewnym momencie jadł dużo owoców i postanowił, że zacznie robić głodówki, szybko zauważył zmiany na swojej twarzy, że wyglądał lepiej i czuł się lepiej, nawet czuł się lepiej niż wtedy, gdy był dzieckiem. Zrobił nawet jazdę rowerem 800 mil, co jak na nieuleczalnie chorego człowieka było bardzo niesamowite, po powrocie zaczął ciężką pracę rolniczą. Odkrył również to, że cukier z owoców jest dla nas bardzo ważny i pomaga usuwać z organizmu różne niepotrzebne rzeczy. Po dokładnym oczyszczeniu organizmu zauważył, że organizm buntuje się na różne potrawy, szczególnie na te mieszane, gdzie jest masa składników naraz. Aby porządnie sprawdzić swoją siłę po 7-dniowej głodówce, Arnold wraz ze swoim przyjacielem zrobił 65-godzinny marsz bez spania i jedzenia, tylko pili od czasu do czasu. Skąd wzięła się ta siła, by to zrobić, skoro nie było jedzenia? Zaraz po marszu Arnold zrobił 360 przysiadów w parę minut, ten wynik był lepszy od sportowców i to wszystko gdy był uznany za nieuleczalnie chorego. Znajomy Arnolda cierpiał na jąkanie się, Arnold podejrzewał, że będzie to spowodowane śluzami i toksynami, które utworzyły się w organizmie, zaczęli robić głodówki, codziennie po 4-6 godzin leżeli w słońcu, w pewnym momencie ich organizm był już tak czysty, że się nie pocili. Po 18 dniach głodówki zakończył ją, bo zaczął

tracić głos, zjadł wtedy figi i przez godzinę czasu śluz ciekł mu z gardła i wymiotował, a potem jękanie zniknęło i już nigdy nie wróciło. Człowiek ten przeszedł najdroższe kuracje, ale nic nie pomogło, ale głodówka pomogła. Podczas swoich eksperymentów Arnold podróżował po wielu krajach. W Egipcie odwiedził miasto, w którym żyli wegetarianie, mieli oni złe nawyki- pili mocną kawę, palili papierosy i pomimo tego nie było między nimi ani jednego chorego, sekret leżał w tym, że ich porcje jedzenia były bardzo małe. W naszej cywilizacji zapominamy o umiarkowanym jedzeniu, normalne jest dla nas, że pakujemy w siebie, ile się da, a o postach już dawno zapomnieliśmy, a nasi przodkowie często pościli. Powoli Arnold odkrywał różne potrawy, które intuicyjnie przyrządzał i udało mu się je tak zrobić, że nie tylko oczyszczały cały organizm, ale także potrafiły go uzdrowić z chorób nieuleczalnych. Arnold robił też posty kontrolowane pod okiem lekarzy, żeby nie było, że oszukuje i pokazał w tym czasie, że nadal jest w pełni sił umysłowych i fizycznych. W późniejszym czasie Arnold miał swoje własne sanatorium, w którym uzdrawiał tysiące ludzi postami i jedzeniem bezśluzowym. Odkryto również, że owoce i warzywa mają pewne substancje węglowe, które są bardzo potrzebne w naszym organizmie. Udowodniono również, że wszystko, co jego ciało potrzebowało, znajdowało się w owocach i warzywach. Według Arnolda każda choroba obojętnie, jaka by nie była jest spowodowana zatkaniem systemów u człowieka, Arnold podkreśla tutaj, że wszystko jest dziś źle rozumiane w całym systemie i bardzo ważne jest, by pokazywać prawdę, jaka jest naprawdę, tutaj również wskazuje na Księgę Genesis, gdzie jest zapisane, co powinno się jeść. Opisuje również, że choroba to proces, w którym organizm potrzebuje pozbyć się nagromadzonych rzeczy od dzieciństwa, zdrowia nie da się kupić, tylko trzeba posprzątać cały organizm, jak sprzątamy nasze mieszkania, a my nigdy nie zmieniamy całego pożywienia i

zawsze coś zostaje w organizmie i powoli go zakleja. To samo tyczy się lekarstw, które również pozostają w organizmie, gdzie Arnold zauważył u wielu swoich pacjentów, że zaczęli usuwać z siebie lekarstwa, które zażywali nawet 20 lat temu. Usuwane z organizmu lekarstwa często dawały objawy szybkiego i mocnego bicia serca, a wezwany lekarz stwierdził chorobę serca, ale to mija, gdy te śluzy zostaną wydalone przez nerki. Opuszczające organizm śluzy wytwarzają tarcie w organizmie, które tworzy ciepło, tak jak zaciera się hamulec w aucie i powstaje ciepło, tak samo tutaj powstaje gorączka. Bóle często powstają tam, gdzie krew nie może przepłynąć, bo blokują ją śluzy i zamiast pomóc naturze to usunąć, my wybieramy medykamenty, które ten proces zatrzymują i wszystko pozostaje w organizmie, wtedy choroby stają się chroniczne. Oprócz śluzów duży wpływ na choroby ma również kwas moczowy, należy pamiętać, że największa ilość toksyn przechodzi przez nerki, przechodzą tutaj również rzeczy, które nie są nam potrzebne w organizmie. Arnold opisuje, że miał pacjentów, którzy ze swojego jelita usuwali nawet po 10 do 15 kg starego kału, jak opisuje nigdy nie wypróżniamy się do końca, zawsze coś zostaje i zasycha i to może powodować powolne zatrucie naszego organizmu, ponieważ te resztki ciągle gniją w nas. Często, gdy organizm jest bardzo zanieczyszczony, nawet przy zmianie pożywienia mogą wystąpić bóle i zawroty głowy, co sugeruje nam, że śluzy zaczynają się uwalniać. Gdy wystąpi mocne bicie serca, może to oznaczać, że w organizmie jest gdzieś ropa lub zaczynają usuwać się stare lekarstwa nawet sprzed wielu lat. Każde małe zatkanie organizmu objawia się bólem w tym miejscu, czyli taki słaby punkt w organizmie, który lekko gdzieś pobolewa, może być już zwiastunem tego, że jeżeli nie zmienimy naszego życia to w tym miejscu powstanie choroba. Przeziębienie opisuje Arnold, jako usuwanie śluzu z głowy, nosa i gardła. Zapalenie płuc to przeważnie przeziębienie,

które idzie dalej i płuca zaczynają oczyszczać się ze śluzu, zwiększa się ukrwienie, by lepiej to oczyścić, ale śluzu jest dużo i powstaje tarcie i zaczyna się gorączka. Jeżeli przez niepokój chory zaczyna brać leki, to stopuje cały proces i albo zniknie on całkiem lub zmieni się w ciągłe usuwanie śluzu i gdy dojdą do tego bakterie gruźlicy mamy tuberkulozę. Ból zęba to sygnał ostrzegawczy organizmu- przestań jeść, bo muszę się oczyścić, jadłeś za mało pożywienia zawierającego wapń. Reumatyzm, podagra to śluzu i wraz z kwasem moczowym gromadzą się w stawach, bo są one słabym punktem i powstaje bolesny problem, bo krew nie może swobodnie tam krążyć. Żołądek to organ, gdzie wszystkie toksyny wchodzi, ale i on ma swoje granice, wrzody na przykład są objawem oczyszczania się żołądka z tego, co nam niepotrzebne. Jąkanie się to nagromadzenie się śluzu w gardle w okolicach strun głosowych, który utrudnia mówienie. Choroby nerek- nerki są jak gąbki i sitka, które szybko zatykają się przez śluz. Choroby płciowe - usuwają się śluzu bardzo często, a to jest pożywką dla bakterii i grzybów, i mamy np. grzybice pochwy. Problemy z oczami są związane z dużym nagromadzeniem śluzu który, zatyka kanaliki w oczach, podobnie jest z uszami. Choroby psychiczne- często powstają zastoje w całym organizmie, i często Arnold miał tu sukcesy w głodówkach, wielu ludzi, którzy stracili swoje zmysły wróciło do zdrowia po głodówce. Dlatego tak ważne jest, by poznać chorobę, co to jest? Skąd się to wzięło? Bardzo często lustrem choroby może być język, na którym zbierają się osady to już ważny sygnał, że nasz organizm jest poważnie zanieczyszczony. Można zrobić bardzo prosty test 1- 2 dni pościć lub jeść 2- 3 dni tylko owoce wodniste na przykład jabłka, pomarańcze i tak dalej, wtedy można zauważyć, jak język szybko zacznie się pokrywać nalotem i wtedy ukaże się, jak bardzo zanieczyszczony jest nasz organizm. W tym czasie można język zeszkrobać, ale nalot będzie powracać, ponieważ język jest nie tylko wskaźnikiem

zanieczyszczenia, ale także pokazuje nasz stan naszych membran i każdego pustego zakamarka w naszym organizmie. Podczas postu leżymy na stole operacyjnym natury tylko bez noża, po postach zawsze jemy dużo mniej i powinno się już wtedy zdrowo jeść. Śluzu można zobaczyć, gdy zostawimy mocz na parę godzin stać, wtedy śluz opadnie na dno pojemnika. Nasz organizm jest jak piec, bo spala jedzenie, ale jeżeli nigdy nie będziemy czyścić komina, to w końcu się zatka, tak jak komin zatyka się sadzą. Aby, zrozumieć jak bardzo jesteśmy zanieczyszczeni, trzeba zobaczyć tysiące ludzi, którzy poszczą tak jak Arnold, który opisuje niesamowite ilości śluzu, które mamy w sobie. Może ktoś z was już sam zaobserwował podczas przeziębienia, ile śluzu wydobywa się z naszej głowy? Diagnozy Arnold prowadził zawsze przez zalecenie krótkiej głodówki, wtedy obserwował, ile śluzu zbierało się na języku oraz zapach oddechu; im był gorszy, tym człowiek bardziejgnił w środku. Czasem potrafił nawet z zapachu oddechu ustalić kto co je. Gdy podczas tej krótkiej głodówki pojawiają się gdzieś bóle, to oznacza, że to są nasze słabe punkty. Śluz zaczyna wychodzić ze wszystkich stron i obserwuje się stan pacjenta, czy czasem nie zaczyna się czuć bardzo źle. Post, który trwa tak długo, że aż nalot z języka zniknie, jest niebezpieczny, warto to rozkładać na fazy. Nalot na języku znika, gdy zjemy coś niezdrowego, co sugeruje nam, że proces oczyszczania został przerwany, wtedy również od razu czujemy się lepiej. Normalnie według obserwacji Arnolda potrzeba około 3 lat postów i diety bezśluzowej, by oczyścić organizm ze wszystkich złogów, w tym czasie organizm ciągle będzie usuwać śluz przez skórę, na przykład suchy śluz przez łupież. Warto zwracać uwagę na pokarmy, które jemy i po których mamy siłę oraz czujemy się dobrze, a na te, po których czujemy się źle, jesteśmy słabi, śpiący, oraz mamy inne negatywne objawy. Oczywiście produkty, które nas osłabiają są nie dobre dla nas, ich ilość również robi swoją robotę, jeżeli zjemy za

dużo nawet najlepszego pożywienia, to również obciążą nasz organizm i może dać negatywne skutki. Ważne jest, by najpierw zrobić krótki post, bo wtedy zaczynamy inaczej jeść i przyswajamy wszystko lepiej. Początkujący zawsze robią ten sam błąd, chcą to zrobić za szybko i na początku czujemy się dobrze, ale potem proces oczyszczania idzie głębiej i w końcu staje się za mocny, a my zaczynamy bardzo źle się czuć, i nawet możemy chorować. Gdy przerywamy post, organizm stopuje oczyszczanie, czujemy się lepiej i wtedy obwiniamy zdrową żywność za to, że jest winna temu, że zachorowaliśmy, a z tego wynika, że zdrowie nie jest związane bezpośrednio z jedzeniem, ale z jego ilością i zatłokiem naszego organizmu. Arnold opisuje również, że to krew napędza serce, a nie odwrotnie, podaje tutaj przykład, gdy oddychamy, szybciej serce przyspiesza, gdy pijemy alkohol, rozcieńcza się krew i serce bije szybciej, gdy używamy czegoś, co paraliżuje mięśnie, to serce zwalnia. Według medycyny nie można przeżyć bez jedzenia i gdy skończą się zapasy, to umrzemy, jednak według obserwacji Arnolda wiele osób z nadwagą ma problemy z głodówką, natomiast ludzie, z których została kość i skóra dużo lepiej potrafią głodować oraz nadal mają siłę i skąd ona się wtedy bierze? Kolejną rzeczą jest białko, którego spożywamy za dużo, a ono odkłada się w organizmie i powoduje problemy; mleko matki zawiera tylko 2% białka, a jednak natura potrafi na tym zbudować cały organizm. Totalną bzdurą jest to, że trzeba jeść mięso, by budować mięśnie to tak, jakby dać krowie pić mleko, by dawała mleko. Przeprowadzono również badania, że siła wzrasta im mniej białka i pokarmu dostarczyliśmy organizmowi. Ten błąd jest bardzo tragiczny dla ludzkości i jest bardzo głęboko zakorzeniony, gdzie już Hipokrates mówił: im więcej dasz choremu jedzenia, tym więcej mu zaszkodzisz. Arnold również zastanawia się, czy białe krwinki nie są czasem odpadem ubocznym z białka, zauważył również, że ci, którzy jedzą pokarm śluzujący

oraz mięso mają bardziej jasną skórę. Potrafił nawet zauważyć, że stawał się bladszy po zjedzeniu na przykład chleba. Arnold opisuje również sytuację, gdy po zjedzeniu wymiotujemy, to widzimy wtedy masę pełną śluzu, śmierdzącą jak śmietnik, a gdybyśmy to podali świniom, to nawet one potrafiłyby się rozchorować po tym. Arnold opisuje człowieka jako frutarianina i opisuje, że organizm nie przyswaja innych substancji jak tylko te z warzyw, owoców i roślin. Opisuje również, że mięso zaraz po zabiciu zaczyna już swój proces gnicia. Problemy z kręgosłupem często są spowodowane na gromadzeniu się substancji między kręgami; tu Arnold obserwował wiele przypadków, gdzie kręgosłupy się naprawiały po jego metodzie. Trzeba pamiętać, że nawet żywotność maszyny zależy od jakości paliwa, nawet człowiek, który na ten moment jest zdrowy, gdy robi trzydniową głodówkę, zacznie po prostu śmierdzieć, to ukryta choroba, która kiedyś może się objawić, jeżeli nic się nie zmieni. Arnold opisuje również, że gotowanie niszczy pozytywne właściwości jedzenia, gotowanie może również zmienić właściwości jedzenia, że zacznie ono nasz organizm zakwaszać. Jednak ważne jest też jedzenie gotowanych rzeczy, gdy chcemy zastopować proces oczyszczania, gdy przebiega on zbyt gwałtownie, a często o tym zapominają ludzie na surowej diecie. Bardzo popularne jest to, że na surowym są różnego rodzaju bóle, wrzody, problemy z trawieniem, wypryski skórne i inne, ale to zawsze dzieje się na początku, ponieważ wtedy zaczynają usuwać się śluzu i po jakimś czasie to mija. Jeżeli jednak nadal chcemy jeść jajka, mięso, chleb, ziemniaki to ważne jest, by zredukować ich ilość, ale również bardzo ważne jest, by jeść owoce i warzywa, aby można było spokojnie usuwać śluz z organizmu. Arnold ostrzega również przed owocami i warzywami, które są pędzone na nawozach oraz siarkowanymi owocami, te pierwsze posiadają bardzo mało soli mineralnych, a te drugie działają trująco. Należy również mieć na uwadze, że na początku trzeba używać

diety lekko śluzującej; nie powinno się przechodzić bezpośrednio na jedzenie bezśluzowe, bo może dać to bardzo negatywne skutki, szczególnie gdy ma się jakąś chroniczną chorobę, wtedy też nie wolno używać długo głodówki na początku. Najlepiej byłoby przestać jeść śniadanie, zamiast tego można wypić świeżo wyciśnięty sok. Najlepiej jest jeść 1-2 posiłki dziennie, starać się nie mieszać dużej ilości rzeczy na raz, nigdy nie pijemy przed jedzeniem, nie jemy zupy przed drugim daniem, bo ciężko wtedy się trawi. W diecie przejściowej są dozwolone smażone bataty lub tosty z chleba, zjada się wtedy gotowane na parze warzywa, owoce również pieczone np. jabłka oraz ser domowy tak zwana *hausa kase*. Ważne, by dostarczać też małą ilość świeżych rzeczy na przykład sałatek. Można również używać trochę orzechów, lekkiej kawy, majonezu własnej roboty na cytrynie zamiast octu, jedzenie to delikatnie oczyszcza nasz organizm ze śluzu. Problem tylko w tym, że większość ludzi myśli, że to jedzenie im pomoże w parę dni, ale tak nie jest, nie da się czegoś oczyścić tak szybko, co się latami zanieczyszczało. Usuwanie śluzów z jedzenia można uzyskać poprzez smażenie, im lepiej usmażone ziemniaki, tym mniej śluzu, im bardziej upieczony tost, tym mniej śluzu, ale nie wolno tego na czarno spalić, bo wtedy będzie szkodliwe ze względu na akrylamidy, które powstaną. Zboża powinny zostać uprażone przed użyciem, aby zmniejszyć ich ilość śluzu. Ryż zawiera masę śluzu, ale można go zmniejszyć przez pozostawienie go na noc w wodzie, rano można zobaczyć w wodzie masę śluzu i bardzo brzydki zapach wody, tę wodę oczywiście wylewamy, i gotujemy go lub pieczemy go trochę potem. Gdy mamy kryzys oczyszczania czujemy się źle, to nie wolno wtedy jeść owoców nawet pieczonych, tylko warzywa, one mają wolne mechaniczne działanie. Nigdy nie wolno jeść owoców z orzechami, bo wtedy orzechy stają się niestrawne, orzechy można jeść z suszonymi owocami. Podczas postu często problemem są ludzie wokół nas,

którzy nas wyśmiewają i mówią, że bez jedzenia zaraz umrzemy, również medycyna nie popiera postów, a przecież natura nie jest głupia, wyłączając nam apetyt, gdy chorujemy. Pijąc wodę, podczas głodówki oczyszczamy się sami, tak jak z gąbki wychodzi z nas śluz, usuwa się śluz z narządów, mięśni i tak dalej, powoduje to tarcie, przez które źle się czujemy, ale po usunięciu go z organizmu, czujemy się lepiej, nawet tak dobrze jak nigdy wcześniej. Za długi post wydzielili tyle śluzu i toksyn, że mogą zatkać się żyły i może nastąpić nagła śmierć. Uwaga, gdy w organizmie są metale ciężkie szczególnie rtęć. Podczas głodówki dobrze jest być na świeżym powietrzu, jeżeli musimy pracować, należy robić to wtedy tylko w te dni, gdy czujemy się dobrze. Mogą wystąpić koszmary nocne, gdy toksyny pojawią się w mózgu. Gdy wystąpią objawy usuwania lekarstw, należy jak najszybciej zrobić lewatywę, jeżeli to nie pomoże, należy przerwać głodówkę, ale nie owocami! Podczas głodówki pije się tylko wodę przeważnie, ale Arnold poleca picie soków owocowych z miodem 2-3 litry dziennie. Można również pić soki z gotowanych warzyw, ewentualnie surowy sok z pomidorów, przy dłuższej głodówce tylko na sokach trzeba być ostrożnym, ponieważ może uwolnić się za dużo toksyn i wtedy może się to źle skończyć, tu Arnold opisuje, że widział już masę nieudanych postów na sokach owocowych, a te toksyny mogą tylko usunąć się przez stolec. Gdy opuszczamy śniadanie, na początku mogą wystąpić bóle głowy, nudności, ale to tylko w pierwszych dniach, potem to mija i czujemy się coraz lepiej i zdrowiej. Jeżeli z rana piliśmy kawę, możemy ją dalej pić, ale z czasem warto zamienić ją na herbatę, a potem na sok owocowy. Gdy jemy jeden posiłek dziennie, to optymalnym czasem, aby go zjeść, jest godz.15-16. Jeżeli jemy owoce, to zawsze jako pierwsze, potem czekamy 15-20 minut i wtedy jemy warzywa, ale wszystko trzeba zjeść w jedną godzinę, żeby był to jeden posiłek. Dni z jednym posiłkiem dziennie również mają bardzo silny potencjał uzdrawiający

i mogą nam pomóc w różnych schorzeniach. Arnold nie jest fanem zbyt długich głodówek, bo mają one dużo minusów i niosą ze sobą wiele zagrożeń, jak już to zawsze powoli przez wszystkie fazy. Posty są po to, by uzdrowić swój organizm, bo bez usunięcia przyczyny nie da się usunąć choroby, to tak jakbyśmy chcieli się uzdrowić z alkoholizmu, pijąc tylko wodę, ale też i alkohol. Jako złe produkty Arnold opisuje mięso, jako padlinę, która zawiera kwas moczowy i tworzy śluz w organizmie, a tłuszcze w tym masło jako najgorsze. Zwierzęta nie jedzą tłuszczu, bo zakwasza organizm, jajka jeszcze gorsze niż mięso, bo mają za dużo białka i zawierają klejącą substancję, która zatyka nasz organizm jeszcze bardziej niż mięso. Gotowane jajka są zdrowsze, bo zawierają mniej śluzów, mleko zawiera kazeinę i jest dobre do rozcieńczania farb, nasze żołądki nie są w stanie tego strawić, odpowiedniejsze są tu kefiry, maślanki i ser domowy; inne sery zakwaszają mocno organizm. Mąki zawierają masę śluzów, co widać, jak kleją się, gdy zmieszamy je z wodą, dopuszczalne jak już to tylko uprażone lub upieczone. Fasola i groszek są na tym samym miejscu co mięso, ziemniaki są troszeczkę lepsze niż zboża, bo zawierają więcej substancji odżywczych, najlepiej jakby były upieczone. Ryż jeden z najbardziej śluzujących pokarmów, często jego zjadacze mają różnego rodzaju wrzody. Orzechy mają za dużo białka i tłuszczu, dlatego jemy je tylko w zimie i w małych ilościach, najlepiej z suszonymi owocami, nigdy nie ze świeżymi owocami. Jednym z sensorów jest nasz nos, gdy się zapycha, to znaczy, że ten pokarm nie był dobry dla nas. Arnold opisuje masę chorób, które udało mu się uzdrowić: impotencję, choroby skóry, siwiznę, obniżoną macicę, bóle głowy, problemy trawienne, bóle zębów, opisuje również, że zanikają bóle miesiączkowe. Opisuje również, że jedzenie w ciąży za dwóch, jeszcze na dodatek pokarmów śluzowych bardzo szkodzi dzieciom, ponieważ są przekarmione i totalnie zaśluzowane, co niesie ze sobą wysoką śmiertelność i

masę chorób w dzieciństwie. Bardzo ważny jest też duch, jeżeli pościmy to tylko w te dni, gdy dobrze się czujemy, idealne są spacerowanie najlepiej w górach, masaże, prace ogrodowe- to pomaga nam ruszyć limfę i oczyszczanie ze śluzu, przebiega wtedy lepiej. Bardzo dobre są również kąpiele słoneczne, pomagają nam usuwać toksyny oraz odmładzają naszą skórę, a jest to bardzo ważne im czystszy organizm, tym więcej słońca będziemy w stanie wytrzymać. Lewatywy również są bardzo dobre- pomagają usuwać toksyny i szybciej oczyszczają organizm. Bardzo dobre również są kąpiele całego ciała lub na przykład tylko stóp i ważne, by wiedzieć, że kąpiel powietrzna również jest bardzo ważna. Ważne jest, by zrobić to powoli, na początku wyrzucić chleb, cukier, nabiał, po jakimś czasie można usunąć śniadania i tak dalej. Dieta ta ma jeden problem, ponieważ wyrzuca prawie wszystkie produkty, które mają dużo omega-3, może być również problem z selenem, więc może jednak warto zjeść orzech brazylijski od czasu do czasu oraz witaminę B 12, którą warto by suplementować. Może być też trochę mało krzemu, więc pokrzywy się kłaniają. Dodatkowo zauważyliśmy poprawę naszej intuicji, dużo lepiej odbieramy sygnały z natury, na przykład zagrożenia, poprawia się telepatia, na przykład myślisz o kimś i on przychodzi cię odwiedzić, te same myśli, czyli myślimy razem o czymś takim samym. Ważne, by zrobić to powoli, nie spieszyć się i nic na siłę, bo na początku mogą wychodzić różne stare choroby.

Tyle ciekawych informacji i pomysłów, że to wszystko było kiedyś już spisane i wszystko zostało zapomniane/ukryte i dopiero dziś znowu się tego dowiadujemy. Jednak przerażające było to, że ta opowieść miała miejsce 100 lat temu, aż strach pomyśleć, co dziś robi nam nasze pełne chemii pożywienie.

75. Lista Produktów Wg. Arnolda Ehreta

Arnold po wielu testach i badaniach podzielił produkty na różne kategorie, a mianowicie:

Produkty ropotwórcze

Krew zwierząt, jajka, smalec, mięso, margaryna, ryby, kraby, ślimaki, maź, kawior, masło, maślanka, kefir, ser, śmietana, mleko, jogurt.

Produkty ropotwórcze i mocno śluzujące

Suszone przetworzone jedzenie, fast food, zamrożone przetworzone jedzenie, zapakowane przetworzone jedzenie, przetworzone mięso, jedzenie pieczone, ciasto, słodczy, żelatyna, lody, ryż.

Produkty średnio śluzujące

Chleb, zboża, amarantus, chia, quinoa, kasza gryczana, makaron, fasola, fasolki zielone, groszek, ciecierzycy, orzechy, nasiona Inu.

Produkty zakwaszające

Alkohol, syropy, kawa, kakao, napoje gazowane, ocet również jabłkowy, kiszonki, mięso, sosy, majonez, keczup, musztarda, sos sojowy.

Produkty średnio śluzujące do mocno śluzujących

Hummus, chipsy, margaryna, drożdże, pasteryzowane soki owocowe, mleka roślinne, roślinne masła, na przykład masło orzechowe, roślinne śmietany i pasty, soja, wegańskie wypieki, lody, ciasta wegańskie, sery wegańskie, majonez wegański, śmietana wegańska, jogurt, oleje.

Produkty stymulujące i zakwaszające

Pieprz cayenne, chili mielone, curry, gałka muszkatołowa, papryka, pieprz, sól, ekstrakt waniliowy.

Produkty lekko i średnio śluzujące

Karczoch, awokado, maniok, kalafior surowy, miąższ kokosa,

kukurydza, durian, grzyby, groszek, oliwki, pasternak, dynia, pieczone ziemniaki, surowe bataty, niedojrzałe banany.

Produkty bardzo mało śluzujące

Rukola, kapusta, zielona kapusta, liść mniszka, zioła przyprawowe: bazylia, tymianek itd., szpinak.

Produkty mało skrobiowe lub bez skrobiowe- mało śluzujące lub bezśluzowe: szparagi, chrzan, brokuł, kapusta czerwona, seler, ogórki, mniszek, koper, cykoria, szczypiorek, zielona cebulka, papryka, buraki, algi, kiełki, buraki cukrowe, pomidory, cukinia, jack frucht (owoc chlebowca).

Produkty mało skrobiowe lub bez skrobi- bezśluzowe

Szparagi, brokuły gotowane lub na parze, kapusta czerwona na parze, marchew na parze, kalafior na parze, pieczony groszek lub na parze, bataty pieczone, cukinia pieczona lub na parze.

Produkty bezśluzowe:

jabłko, brzoskwinia, banany, czerymoja, wiśnie, czereśnie, jeżyny, czerwone pomarańcze, melon, grejpfrut, khaki, winogrona, cytryny, mandarynki, porzeczki, mango, nektarynki, pomarańcze, papaja, śliwki, gruszki, ananas, granat, maliny, agrest, truskawki, arbuz.

Produkty suszone lub bezśluzowe

Pieczone jabłko, morele, banany, borówki, wiśnie, jagody goji, porzeczki, daktyle, figi, rodzynki, kiwi, mango, brzoskwinie, ananas, śliwki, truskawki.

Inne bezśluzowe

Nektar z agawy, woda z kokosa, syrop klonowy, melasa, miód,

Myślę, że to było już bardzo dokładnie wyjaśnione teraz, które produkty mogą nam pomóc w powrocie do zdrowia, a które niestety oddalają nas od zdrowia.

76. Arnold Ehret Podsumowanie

Po tej całej historii dziadek rozpoczął jeszcze dalej:

- Widzisz mój drogi, to są bardzo ciekawe informacje, niestety ze wszystkim też do końca się nie zgadzamy. Myślę, że każdy musi tutaj znaleźć swoją własną drogę, którą chcę iść przez życie, to jest wszystko metoda prób i błędów, ponieważ to, co będzie dobre dla ciebie, niekoniecznie musi być dobre dla mnie. Dlatego tak ważne jest, żeby każdy prowadził swój dziennik żywności, jeżeli coś mu dolega, czyli spisywał wszystko, ale skrupulatnie wszystko, co zje i wtedy można bardzo szybko zobaczyć, bo objawy się pogorszą po zjedzeniu czegoś, co nam nie służy. Można spojrzeć wtedy i zobaczyć czy to, co zjadłeś przed chwilą, czasem ci nie zaszkodziło, reakcje przeważnie pojawiają się do 24 godzin, chociaż czasami może być, że wystąpią między 36 a 48 godzin. To wszystko zależy od metabolizmu danego człowieka, ponieważ jedni przetwarzają szybko pokarm, inni niestety wolno. Dodatkowo jak już wiemy, śluz zbiera się przez całe życie w naszych organizmach, a kiedy wystąpi choroba to tylko kwestia czasu, bo każdy z nas je inaczej i inne ilości, je inny pokarm, ma inny metabolizm. Ważne jest to, by robić to powoli, nigdy nie fanatycznie, bo to może źle się skończyć. Często wiele osób rusza z wielkim zapalem do jedzenia surowego i po jakimś czasie nagle zaczyna czuć się źle, i stwierdza, że to jedzenie mu szkodzi, tak naprawdę przyczynę tego opisywał już Arnold Ehret, ale wiele osób to pominęło lub nie zauważyło tej informacji. A mianowicie opisuje, że u ludzi, którzy mają zatrucie rtęcią, trzeba bardzo uważać ze zmianą diety i nie może być ona gwałtowna. Od razu nie można przechodzić na same owoce lub jedzenie czysto surowe to musi być robione bardzo powoli, a najlepiej jakby to było w rękach specjalnego fachowca. Jak opisuje Arnold, uwalnia się

wtedy bardzo dużo rtęci i ona zaczyna krążyć po organizmie, wywołując bardzo nieciekawe efekty. Rtęć może wywołać ogrom zaburzeń w układzie neurologicznym. Rtęć może się dostać do naszego organizmu przez szczepionki, przez potłuczone lampy energooszczędne, a przypominam, że pojemniki na takie lampy stoją w wielu sklepach, przez czarne plomby w zębach, przez wdychanie dymu z węgla, oraz przy ciąży, wtedy matka przekazuje dziecku 50% rtęci, a następnie przy karmieniu piersią kolejne 50%, co daje nam 75%. Dlatego tak ważne jest, by się oczyścić przed ciążą. Bardzo szkodliwe również okazać się mogą wtedy głodówki długotrwałe robione z marszu bez przygotowania, na przykład 40 dni. Zatrucie rtęcią wypłukuje z nas wiele minerałów, szczególnie tracimy tutaj bardzo wiele cynku, który wiąże się z rtęcią, by usunąć ją z organizmu, dlatego bardzo ważne jest uzupełnianie minerałów. Arnold polecał warzywa, jednak dziś warzywa nie są już takiej jakości jak kiedyś, dlatego my kładziemy większy nacisk na zioła jadalne.

Coś w tym było, wiele się pozmieniało od czasów Arnolda Ehreta i niektóre rzeczy trzeba troszeczkę dopasować, ponieważ świat pędzi naprzód. Niestety akurat nie w tym dobrym kierunku.

77. Spadek Wagi Na Surowym

W następnym dniu z rana ktoś zapukał do drzwi i nagle stała tam bardzo wychudzona pani i od razu zaczęła:

- Witam, przepraszam za najście, ale chciałam się pana o coś zapytać, ponieważ od jakiegoś czasu jestem już na jedzeniu surowym, jak pan widzi mam bardzo duży spadek wagi.

Na to dziadek od razu rozpoczął:

- Bardzo często ludzie martwią się o to, że chudną na

jedzeniu surowym, bardzo często jest to spowodowane tym, że większość z nas ma bardzo dużo toksyn w sobie. Czasem może to być nawet ponad 50% masy ciała, również uszkodzone komórki znajdują się w naszym organizmie, które przez złe jedzenie nie potrafiły się wytworzyć tak, jak miały się wytworzyć. Gdy za szybko zmieniamy nasze jedzenie, wtedy nasz organizm wyrzuca te 50% z siebie i wtedy tracimy masę i będziemy chudzi jak patyk. Dlatego warto to robić powoli, niekiedy zmiana może trwać pół roku do roku na każdy etap, mówi się, że każda komórka odnawia się całkowicie co 7 lat, więc jeżeli zmieniamy pożywienie, to ważne jest, by robić to powoli. Wykluczać co pół roku lub co rok coś, na przykład jeden gotowany posiłek. Warto zobaczyć nasze jedzenie jako możliwość oczyszczenia naszego organizmu. Przy zbyt szybkim przejściu nasz organizm nie ma czasu, by odbudować zdrową masę, tylko ciągle wszystko wyrzuca z siebie i nic nie buduje na to miejsce. Nasz organizm nie chce być duży, chce być mały i wydajny, można to sobie porównać w ten sposób, jak kiedyś były takie telefony militarne, wielkie jak cegła, jakby ci go dziś ktoś przyniósł, to nie chciałabyś go, bo wolisz mały i dużo wydajniejszy. Nad tym musiała się ta pani zastanowić troszeczkę i po chwili stwierdziła:

- Ma pan oczywiście rację, zmieniłam moje jedzenie z dnia na dzień, nie pomyślałam o konsekwencjach, jakie mogą z tego wyniknąć i nie powiązałam faktu, że jest to związane z oczyszczaniem. W takim razie będę musiała jeszcze troszeczkę przemyśleć to na całym etapie i ewentualnie troszeczkę przystopować i dodać może znów coś gotowanego.

78. Czy Dieta Surowa Jest Na Zawsze

Potem owa pani miała jeszcze jedno pytanie:

- Chciałam jeszcze zapytać, czy dieta surowa jest na zawsze?

Tutaj dziadek chwilę musiał pomyśleć, podrapał się po swojej czuprynie i zaczął mówić:

- Często nasuwa się pytanie, czy dieta, a właściwie styl życia jest metodą lub sposobem żywienia już na zawsze do końca życia? Czy może tylko na pewien okres i to jest kwestią indywidualną? Są różne metody oraz są różne osoby, które są na tym jedzeniu do końca życia, ale są też osoby, które jedzą pewien procent na surowo, a resztę gotowanego. Są i tacy co jedzą kilka dni surowe, a jeden dzień gotowane, niektórzy jedzą na surowo tylko w letnim okresie, a w zimowym wracają do gotowanego. Inni jedzą surowo tylko wtedy, gdy chorują, a gdy zdrowieją, to wracają do gotowanego, ale są też osoby, którym ta dieta może nie posłużyć i wracają od razu do gotowanego, trzeba umieć odróżnić chorobę od objawów oczyszczania. Każdy z nas jest inny i trzeba bacznie obserwować swój organizm.

Pani podziękowała dziadkowi za jego cudowną wiedzę, rozjaśniło jej to wiele problemów. Jak się później okazało, po paru miesiącach spotkaliśmy ją w miasteczku i tym razem wyglądała już stabilnie, okazało się, że u niej rozwiązaniem było dodanie co 3 dni jednego gotowanego posiłku i wszystko wróciło do normy, co potwierdza to, co mówił dziadek, "Każdy z nas jest inny i trzeba bacznie obserwować swój organizm i dobrze zrozumieć co chce nam powiedzieć".

79. Sok Z Cytryny

Bardzo często z rana piliśmy również wodę z dodatkiem soku z cytryny, tutaj dziadek powiedział:

- To nie jest tylko i wyłącznie dla smaku, to owoc, którym wiele osób rozpoczyna swój dzień, a mianowicie od szklanki wody z cytryną. Są przeróżne metody picia jej, z miodem, z miętą, z cynamonem, z imbirem i inne ciekawe

opcje. Zawiera bardzo mało kalorii i jej walory smakowe poprawiają smak wody, doskonale gasi nasze pragnienie i orzeźwia, dodatkowo zawiera spore ilości naturalnej witaminy C i śmiało może zastąpić wody smakowe ze sklepu pełne cukru. Zawiera dużo flawonoidów, przeciwutleniaczy, które opóźniają starzenie, chronią nasze DNA, obniżają ciśnienie krwi i chronią przed chorobami układu krążenia, zwiększają czułość komórek na insulinę, co przeciwdziała cukrzycy. Redukuje stres oksydacyjny, kwas cytrynowy pomaga rozpuszczać kamienie nerkowe i zapobiega tworzeniu nowych, pomaga zrzucić nam niepotrzebne kilogramy, bardzo dobrze nawadnia organizm, szczególnie gdy pijemy ją z rana zamiast kawy. Gdy organizm jest mocno odwodniony, może zastąpić napoje, ponieważ zawiera sporą ilość elektrolitów. Poprawia trawienie i wydzielanie żółci, pomaga nam alkalizować organizm, oczyszcza organizm z toksyn, pomaga zachować młody wygląd skóry, bardzo pomocny przy przeziębieniach, grypach i innych niedomaganiach, wzmacnia układ odpornościowy, odświeża nasz oddech, pomocny w zaparciach, w zapaleniu żył, wspomaga pracę wątroby, posiada działanie bakteriobójcze. Przyspiesza gojenie się ran, można używać również jako toniku, pomaga wtedy na oczyszczanie skóry z trądziku i oczyszcza pory. U niektórych osób pomaga również na nudności, kiedyś również był używany do zabezpieczenia się przed ciążą, gdy kobieta pracowała jako prostytutka i miała tzw. wypadek, to wtedy wypłukiwała swoją waginę sokiem z cytryny, żeby uniknąć niechcianej ciąży.

No proszę zwykła mała cytryna, a ile znowu ciekawych zastosowań i na dodatek smaczna i ogólnie dostępna.

80. Dieta Ketogenna

Kolejnego dnia z samego rana znowu ktoś zapukał do drzwi, tym razem przyszedł pewien pan, przywitał się i od razu zapytał:

- Chciałem się pana zapytać troszeczkę o dietę ketogenną, czy wie pan coś na ten temat?

Śmieszne było to, że dopiero co rozmawialiśmy z dziadkiem bardzo dużo o diecie Arnolda Ehreta, a tu nagle ktoś przychodzi i pyta o totalną przeciwność tego. Pan wszedł do pokoju i dziadek rozpoczął:

- Dlaczego interesuje się pan tą dietą? Są różne inne diety, z których można skorzystać.

Na to pan odparł:

- No właśnie byłem na diecie surowej, ale niestety moje zdrowie na tym jeszcze bardziej podupało, korzystałem z diety surowej 7 lat, ale nagle moje zdrowie zaczęło podupadać, dlatego chciałbym przejść na tą dietę, ale nie znam za bardzo szczegółów.

Na to dziadek odpowiedział:

- Tak właśnie może być, dlatego zawsze mówię, że dieta jest kwestią indywidualną i każdy musi sprawdzić, jak na niego będzie działać dana dieta. Pan akurat dobrze zareagował, ponieważ zauważył pan, że coś jest nie tak i na czas postanowił pan zmienić coś w swoim odżywianiu. To akurat bardzo dobra decyzja w tym wypadku, ważne jest przy przechodzeniu z surowego na dietę ketogenną, czy spożywał pan dużo oleju i jakichś tłuszczów. Jeżeli tłuszcze były całkowicie wykluczone, to ten proces trzeba będzie teraz zrobić bardzo powoli, czyli każdego dnia troszeczkę tłuszczu dodawać do diety, minimalne ilości i stopniowo zwiększać. Jeżeli przesadzimy z ilością tłuszczu, mogą pojawić się biegunki, wymioty i będzie nam niedobrze, ponieważ organizm musi na nowo się nauczyć korzystać z tłuszczów. Często na diecie surowej wiele ludzi mówi, żeby nie używać tłuszczu, co dla mnie jest wielkim błędem, ponieważ potrzebujemy tłuszczów, bo w nich rozpuszczają się witaminy i różne inne rzeczy, dlatego nie można ich tak po prostu pominąć. Ważne również jest, żeby

przechodzić na dietę ketogeniczną bardzo powoli, aby na raz nie zrobić organizmowi zbyt dużego szoku i odzwyczaić go od cukrów, czyli powoli zwiększamy sobie ilość tłuszczu i zmniejszamy jednocześnie ilość cukrów, owoców i innych rzeczy, które zawierają cukier. Proces ten może trwać nawet dwa-trzy miesiące, u niektórych proces ten może trwać jeszcze dłużej. Są i takie osoby, które to robią z miejsca, z dnia na dzień, ale według mnie nie jest to dobra droga, szczególnie jeżeli nie używało się tłuszczów, bo może się to wtedy bardzo źle skończyć. Co do samej diety ketogenicznej to tak samo jak z dietą surową- też nie można powiedzieć, że ktoś może na niej być do końca życia, są takie osoby, które tak jak Pan teraz po siedmiu latach na niej, nagle stwierdzają, że ta dieta przestała im odpowiadać. Przy diecie ketogenicznej trzeba bardzo uważać na nawodnienie organizmu, trzeba pić odpowiednie ilości, ponieważ jest to dieta dość moczopędna. Trzeba uważać na poziom magnezu potasu i sodu, czyli zwykłej soli, trzeba ją po prostu używać najlepiej kłodawską lub himalajską jednym słowem naturalne sole nie te zwykłe, rafinowane ze sklepu z jodem i chemią dodaną do środka. Dieta ketogeniczna ma w sobie to, że bardzo często zaleca się ją przy nowotworach, ponieważ wyklucza całkowicie cukier, przez co nowotwory nie mają za bardzo czym się żywić. Sam znam wiele przypadków, gdzie dieta ketogeniczna pomogła zatrzymać, a w niektórych przypadkach nawet lekko cofać nowotwory. Jest również bardzo dobrą dietą przy jakichś chronicznych chorobach, na przykład łuszczycy, ponieważ nie zawiera żadnych cukrów w środku, przez co jest przeciwzapalna, a jak wiadomo w chorobach przewlekłych, zapalenia są wszędzie, a cukier jest niestety silnie zapalny. Pomaga również przy jakichś pryszczach na twarzy. Bardzo często korzystają z niej też sportowcy, ponieważ nasz magazyn energii cukrów jest mały, starcza na bardzo krótko i wtedy opadamy z sił, jakby nam ktoś odciął paliwo, za to nasze magazyny tłuszczów są 10 razy większe od

magazynów cukru, przez co dany sportowiec może 10 razy dłużej ćwiczyć na maksymalnych obrotach bez spadku energii. Nie ma również skoków glukozy w organizmie, które powodują ataki głodu. Także jak pan widzi, jest to dosyć ciekawa dieta.

Rzeczywiście dieta była totalnym przeciwieństwem tego, co wcześniej słyszałem, ale jak widać, również ma swoje zalety i tak jak dziadek mówi, każdy jest inny i unikalny, dlatego każdy musi dopasować, co dla niego jest idealne.

81. Lista Produktów Na Diecie Ketogennej

Po wytłumaczeniu wszystkiego o diecie ketogennej pan zapytał:

- A co mogę jeść na tej diecie?
- Są różne grupy produktów, które są dopuszczalne na diecie ketogennej:

Owoce: (Dodatek)

awokado, borówki, cytryny, grejpfruty, jagody, jeżyny, limonki, maliny, truskawki

Orzechy:

Najlepsze orzechy ketonowe to te, które zawierają mniej niż 5 gramów węglowodanów netto na 100 gramów. Nie jemy orzechów każdego dnia. A kiedy już jemy, to tylko małą garstkę po posiłku.

makadamia, orzechy brazylijskie, orzechy pekan, *orzechy pinii* (bardzo drogie), orzechy włoskie

Nasiona:

nasiona dyni, nasiona chia, nasiona konopi, siemię lniane

Oleje + masło:

Ghee = masło klarowane, olej z awokado, olej kokosowy, olej makadamia, oliwa z oliwek, olej z orzechów włoskich, smalec

Produkty zawierające tłuszcze omega 3;

Ghee = masło klarowane, homar, jaja, krab, łosoś (dziki), małże, makrela, ostrygi, sardynki, śledź, stek

Co pić na keto:

herbata ziołowa, woda, sok z cytryny, zupa- rosół, soki warzywne,

Warzywa:

brokuły, brukselka, biała kapusta, fasolka szparagowa, jarmuż, kalafior, marchew, ogórki szklarniowe, oliwki, papryka (ostra), pomidory, rzodkiewki, seler, szpinak (1 x na 2 tygodnie + śmietana), sfermentowane warzywa (kapusta kiszona, ogórek kiszony, czerwone buraczki !!! tylko domowe, niepasteryzowane!!!) , szparagi (jak nie mamy problemów z nerkami), zielona fasola, zielona kapusta, zielone warzywa liściaste (odmiany sałaty n.p.)

82. Olejek CBD Z Konopi Siewnej

Następnego dnia dziadek przyniósł do pokoju jakieś dziwne zielone szyszki i powiedział:

- To jest kwiat konopi siewnej, z którego można zrobić sobie olejek CBD. Na co taki olejek może nam pomóc? Przede wszystkim olejki te nie zawierają THC, przez co są u nas legalne, jest wiele różnych kannabinoidów, ale co do CBD zastosowanie jest naprawdę bardzo obszerne. Działa uspokajająco, jest bezpieczniejszy od THC, ponieważ nie wywołuje całej gamy efektów ubocznych. CBD jest tylko jednym z 60 związków występujących w konopiach, z publikacji z 2011 roku wynikało, że CBD nie wpływa na czynności psychomotoryczne i funkcje psychiczne oraz CBD jest dobrze tolerowane i bezpieczne nawet w dużych dawkach. Posiada właściwości antydepresyjne, nie uzależnia, ma właściwości przeciwnowotworowe, zwalcza guzy i komórki rakowe, wspomaga odnowę komórek mózgowych. Nie zanotowano przypadków śmiertelnych w całej historii stosowania tych konopi. Dodatkowo uspokaja i pomaga w różnych schorzeniach, można powiedzieć, że oczyszcza organizm. Oszczędza masę pieniędzy kasie chorych i policji, bo wszyscy są spokojni, nikt się nie

awanturuje. Posiada właściwości: przeciwlękowe, zwalcza zaburzenia neurodegeneracyjne, przeciwzapalne, zwalcza różnego rodzaju procesy zapalne, zmniejsza nudności i chęć wymiotów, hamuje silnie napady epilepsji. CBD hamuje efekty psychoaktywne, które powstają z THC, czyli po prostu niweluje ich działanie. W formie oleju można go stosować zewnętrznie: na oparzenia, suchą skórę, egzemy, wypryski skórne, znamiona, plamy starcze, łuszczycę, grzybicę, egzemy, popękane wargi, brodawki. Pomaga w walkach z nałogami, przyśpiesza gojenie ran, pomaga w chorobie Alzheimera, ponieważ przyśpiesza regenerację komórek mózgowych. Pomocny w cukrzycy, jaskrze, w stwardnieniu rozsianym- zatrzymuje postęp choroby, a niekiedy potrafi nawet ją cofnąć, pomocny w reumatyzmie, migrenach, przeciwbólowy na przykład w bólach mięśni kręgosłupa, kontuzjach. Działa na nowotwory trzustki, odbytu, nowotwory spowodowane azbestem, raka macicy, szpiku kostnego, pęcherza, piersi, płuc, na raka skóry, non - noczkin, czyli rak układu limfatycznego, na raka mózgu, jajników, jelita, żołądka, melanosomów, gardła, nerek, prostaty i inne. Również znajduje zastosowanie w copd (przewlekła choroba obturacyjna płuc - POChP), chronicznych bólach stawów i głowy, w bólach nerwów i nerwobólach, w przeciążonych ścięgnach, w dolegliwościach takich jak ADHD, autyzmie, bio polarnych zaburzeniach, burnout (syndrom wypalenia zawodowego), depresji, uczuciu ucisku w głowie, syndromie Touretta, schizofrenii, stresie czy traumach. W zaburzeniach snu, bezsenności, w artrozie i fibromyalgi, w napięciach mięśni, osteoporozie, skoliozie, w chorobie Crohna, problemach z jelitami, w problemach z pęcherzem oraz drogami moczowymi, w chorobie Parkinsona, w różnego rodzaju endometriozie, w zaburzeniach miesięczkowych, w bolesnych miesiączkach, również w okresie przekwitania, czyli menopauzie. Bardzo ważne jest, żeby stosować go również podczas oczyszczania organizmu z toksyn, ponieważ pomaga usuwać metale

ciężkie i bardzo wspomaga procesy oczyszczania organizmu. Jak zrobić sobie samemu w domu lek; potrzebujemy kwiat z konopi, ten kruszymy na drobne kawałeczki, zalewamy to spirytusem. Ja zostawiam to na 2 - 3 dni od czasu do czasu wstrząsając słoikiem, następnie przecedzamy je przez sitko, szyszki zostały już zużyte i można je wyrzucić, a do reszty ciecchy dolewam jeden mały kieliszek oleju i zostawiam to w ciepłym miejscu koło pieca, żeby cały alkohol powolutku sobie odparował. I tym oto sposobem uzyskuje czysty olejek CBD.

No proszę taka ciekawa roślina i znowu tyle fajnych zastosowań, warto zapamiętać, bo coś czuję, że jeszcze mi się kiedyś przyda nie raz.

83. Olejek Z Konopi Indyjskiej RSO

Na tym nie był jeszcze koniec, ponieważ dziadek zaczął dalej opowiadać:

- Jest jeszcze druga roślina, która nazywa się konopie indyjskie, niestety ta już jest zabroniona i za jej posiadanie mogą nas zamknąć do więzienia. Wygląda praktycznie identycznie jak ta roślina, tyle że wytwarza pewną substancję, która działa halucynogennie i jest nazywana THC. THC wchłania się przez błony śluzowe i przez żołądek do naszej krwi i tak dostaje się do mózgu, tutaj reakcje są już różne, ponieważ działa na centralny układ nerwowy i mogą wystąpić zmiany nastroju, zmiany świadomości, i zaburzenia myślenia. THC może również powodować efekt głodu, w przeciwieństwie do CBD działa bardziej uspokajająco. THC jak wiadomo jest nielegalna i można dostać wakacje z pełnym wyżywieniem i kwaterą za posiadanie go, co nie jest śmieszne w porównaniu na przykład z alkoholem, który jest legalny, a uzależnia i znieczula fizycznie i psychicznie, wywołuje nowotwory, wiele ludzi umiera przez spożywanie go. Generuje miliardy

kosztów kasom chorych oraz koszty policji za różnego rodzaju interwencje. Można również umrzeć przez przedawkowanie, niszczy komórki mózgowe, ogłupiając nas, dodatkowo jest często starterem agresji w różnych rodzinach, gdzie mąż zaczyna bić żonę czy dzieci. Olejek RSO ma silne działanie przeciwbólowe, powstrzymuje ataki epilepsji, nawet farmacja stworzyła swój własny lek z konopi na epilepsję i nazywa się epidiolex, ale własny olejek też zadziała. Powstrzymuje wymioty i nudności, stymuluje głód pomocny przy anoreksji, bardzo pomaga na bezsenność dzięki THC, natomiast olejek CBD likwiduje zmęczenie za dnia. Konopie indyjskie zawiera również substancje, które przyspieszają gojenie się kości przy złamaniach, bardzo małe dawki THC mogą zapobiegać atakom serca. Działa na wszystkie problemy, ma bardzo szerokie spektrum działania, ponieważ działa na endokanabiotyczny system, który reguluje wszystkie procesy w naszym organizmie. Jeżeli używamy oleju RSO i za każdym razem mamy odlot warto wtedy jedną kroplę THC mieszać z 20 kroplami CBD, wtedy zmniejsza się efekt haju lub dawkować doodbytniczo, wtedy również można ominąć część efektu niechcianego. Niestety THC może przyspieszyć ujawnienie się schizofrenii. Przedawkowanie THC jest prawie niemożliwe, ponieważ gdy jest go za dużo mózg wytwarza pregnenolon, który hamuje działanie konopi. Z moich doświadczeń nie mogę polecić palenia konopi, ponieważ są szkodliwe w tej formie dla mózgu, mogą wywoływać mikro udary mózgu oraz mogą lekko uzależniać. Zauważyłem, że po jakimś czasie palenia, gdy zrobi się przerwę, mogą pojawiać się wtedy różnego rodzaju ataki agresji. Olejek możemy zrobić tak samo jak olejek CBD, który przed chwilą ci opisałem, proces jest identyczny.

No proszę dosyć ciekawa roślina, rzeczywiście bardzo ciekawe, dlaczego jest zabroniona, jeśli alkohol jest o tyle razy gorszy, to dlaczego zabronili coś, co działa tak pozytywnie? Świat jest dziwny i czasami jednak nie potrafię go zrozumieć.

84. Pasta Do Prania

Kolejnego ranka pogoda znowu nie dopisywała, dziadek poszedł gdzieś po drzewo, a ja zostałem z babcią, która napaliła najpierw porządnie w piecu, a następnie powiedziała:

- No mój drogi dzisiaj będziemy sobie robić pastę do prania, ponieważ jak wiesz, my nie używamy chemicznych proszków do prania z paru względów. Po pierwsze zawierają wiele chemikaliów, które później przez ubrania wnikają nam do skóry, pomimo tego, że będzie to wypłukane i tak zawsze coś zostanie! Dlatego robimy nasze proszki sami. Dodatkowo jeszcze musimy uważać na to, że nie mamy tutaj kanalizacji, jeżeli zaczęlibyśmy wylewać wodę z chemikaliami, gdzie popadnie, to zatrulibyśmy sobie naszą całą ziemię i później mielibyśmy problem, ponieważ nie moglibyśmy z niej już swobodnie nic jeść. Dlatego w zimie, gdy pali się ogień w piecu, zawsze robimy sobie pasty do prania na zapas, taka pasta jest bardzo fajna, ponieważ pierze pranie nawet w zimnej wodzie, a jak wiesz, my tutaj nie mamy zbytnio luksusów i ciepłej wody też nie ma. Taka pasta nie zawiera również sztucznych zapachów ani innych detergentów, dlatego jest dla nas bezpieczna. Tak robimy naszą pastę: będziemy potrzebowali 10 litrów gotującej się wody, 160 g mydła na przykład jakiegoś szarego tylko sprawdzać trzeba skład, żeby nie było w nim chemii, dwie szklanki sody kalcynowanej to jest 160 gram., jeżeli nie mamy sody kalcynowanej, można ją zrobić z sody oczyszczonej, wtedy bierzemy sodę oczyszczoną, wkładamy ją do piekarnika na jedną godzinę w temperaturze 200 stopni Celsjusza. Mydło ścieramy na tarce na wiórki, dodajemy troszeczkę gotującej wody, żeby rozpuścić całe mydło, następnie powoli wsypujemy dwie szklanki sody kalcynowanej, potem wszystko wlewamy powolutku do reszty gotującej

się wody i mieszamy wszystko. Gdy lekko ostygnie, dodajemy troszeczkę olejku eterycznego, żeby mieć jakiś piękny zapach. Opcjonalnie można dodać jeszcze boraksu, aby zabijał bakterie i grzyby, na 10 l wody około 50 gram. wystarczy. Potem przelewamy wszystko do słoików i szczelnie zakręcamy. Jeżeli ktoś nie chce robić, aż tak dużych ilości, ponieważ mieszka w mieście i ma mało miejsca, można zrobić też i mniejsze ilości 2,5 l wody 40 g mydła i 40 g sody kalcynowanej.

Pasta wyszła nam idealnie, zauważyłem, że następnego dnia w słoikach stwardniała wyglądała jak taka biała galaretka, ale jak później zauważyłem, naprawdę bardzo dobrze prała i bardzo ładnie pachniała, ponieważ dodaliśmy tam olejku eterycznego, oczywiście naturalnego, a nie jakieś sztuczne świństwa. Kiedyś w pościeli wypranej w chemicznych proszkach zawsze miałem problemy przez pierwsze minuty złapać oddech i dlatego bardzo podobała mi się ta pasta, bo nie zapierało oddechu od wachania jej.

85. Płyn Do Mycia Naczyń

Następnego dnia babcia znowu czekała na mnie i powiedziała:

- Wczoraj robiliśmy sobie proszek do prania, a dziś będziemy robić sobie płyn do mycia naczyń. Jak wiadomo, płyn do mycia naczyń warto zrobić również samemu, ponieważ płyny szkodzą nam. Zawierają różnego rodzaju chemikalia, wiele z nich zawiera substancje w składzie, a zaczyna się od bromo-..... substancja ta, jeżeli nie zostanie całkowicie spłukana do najmniejszych cząsteczek, będzie nam skutecznie niszczyć wszystkie pozytywne bakterie w jelitach, a przeważnie nie da się jej do końca wypłukać i zawsze coś zostanie i wtedy możemy sobie brać różnego rodzaju najlepsze probiotyki, możemy jeść kiszonki, a mimo to nadal będziemy tępić swoje bakterie w jelitach przez resztki płynu do mycia naczyń, a wiadomo

bez bakterii, będziemy po prostu chorować. Żeby zrobić płyn, potrzebujemy 6 litrów wody, dodajemy do niego 3 szklanki orzechów piorących i gotujemy wszystko minimum 30 minut, potem dosypujemy szklankę sody kalcynowanej i można dodać troszeczkę boraksu jeszcze, na przykład jedną dużą łyżkę stołową, aby lepiej zlikwidował grzyby, pleśnie i bakterie. Po ostygnięciu można dodać olejku do zapachu. Orzechy piorące można po precedzeniu jeszcze raz wygotować, ale wtedy musi się gotować już dłużej niż godzinę. Płyn przelewamy sobie do słoików, zamykamy szczelnie i mamy zapas płynu na dłuższy czas. Możemy zrobić również inną wersję, jeżeli nie mamy orzechów piorących, wtedy możemy zrobić go również z naszych kasztanów, które znajdziemy w jesieni. Kasztany te rozbijamy młotkiem, żeby rozbić skorupę i na 5 litrów wody wrzucamy pół do kilograma kasztanów, całość gotujemy również 30 minut, następnie precedzamy i dodajemy olejku eterycznego do zapachu. Płyn ten idealnie nadaje się do mycia naszych naczyń i przy okazji nie szkodzi ani nam, ani środowisku. Niektóre osoby, które dostały ten przepis od nas, zaczęły go stosować również w swoich zmywarkach, jak się okazało, również bardzo fajnie to działało.

Powoli byłem coraz bardziej zdumiony zaradnością babci i dziadka, że potrafili praktycznie wszystko sami wytworzyć, gdzie inni przeważnie poszliby po prostu do sklepu i kupili by to. Jednak jak się okazuje produkty, które sami wytworzymy nie dość, że są zdrowsze i tańsze, to jeszcze chronią naszą naturę i to jest bardzo ważny powód, ponieważ wiele ludzi niestety niszczy naszą naturę i nawet sobie nie zdaje sprawy, co oni właściwie robią! Inną kwestią jest to, jaki spadek zostawia swoim dzieciom- skażoną i zatrutą planetę???

86. Alergia

Po trzech dniach znowu ktoś zapukał nagle do drzwi, na dworze dalej strasznie padało, że ścieżki zamieniły się już w małe błotne rzeczki. Tym razem przyszła pewna pani, która była całkowicie przemoczona, od razu zaprosiliśmy ją do środka i daliśmy jej gorące kakao na rozgrzewkę zrobione z kokosa, i wtedy pani w końcu zaczęła:

- Przyszłam do państwa z pytaniem, ponieważ mam straszne problemy z alergią i nie mogę sobie już z tym poradzić, jest po prostu coraz gorzej.

Na to dziadek rozpoczął:

- Alergie często mają związek z pokarmami, które jemy oraz z ciekącym jelitem, które przepuszcza białka, a system odpornościowy je atakuje, a że jest ich coraz więcej, układ reaguje coraz mocniej na każde małe zanieczyszczenie. Inną przyczyną może być psychika, czyli tak zwana nowa medycyna germańska. Pomoc w alergiach może przynieść nam pokrzywa i babka, są to rośliny antyhistaminowe. Naparem ze świetlika można przemywać piekące oczy lub kupić krople z niego. Gajowiec żółty jest naturalnym sterydem, który również hamuje nam tutaj zapalenia. Pyłek pszczele można zacząć brać od jednej kuleczki do całej łyżki dziennie, a zaczynamy to robić już teraz, czyli kilka miesięcy przed pyleniem. Dodatkowo możemy użyć jeszcze kwercetyny, która obniża poziom histaminy w organizmie i pomaga naprawić uszkodzone jelita. Można również używać witaminy C, która też pomaga blokować poziom histaminy. Z innych rzeczy można użyć jeszcze czagi, reguluje ona układ odpornościowy. Możemy wspomagać się jeszcze różnymi ziołami takimi jak: rumianek, fiołek trójbarwny, bylica pospolita, które również łagodzą nam objawy. Warto również zakwasić swój żołądek octem jabłkowym. Zeolit również pomaga uszczelnić nasze jelito, wskazana byłaby również dieta surowa, która może nam pomóc na alergię lub dieta ketogenna. Można skorzystać również z homeopatii, arsenikum odatum na katar sienny lub pollens polinosan, dodatkowo tak jak już wspomniałem 5 praw natury, czyli

medycyna germańska, która lubi szukać również przyczyny tej alergii. Czasami przyczyna taka leży głęboko w mózgu i skojarzona jest na przykład jakąś negatywną sytuacją, która spotkała nas w życiu, jako przykład podam pani tutaj coś takiego. Była sobie młoda para chłopak i dziewczyna spotykali zawsze się pod lipą, a wtedy była wiosna i w tym momencie pyliła lipa, kiedy dziewczyna zerwała z chłopakiem. Ich związek się zakończył, chłopak bardzo to przeżył, bo był to dla niego wielki cios. Chłopak czuł się źle, ale niestety jego mózg nie potrafił połączyć tych faktów, dlaczego tak jest, a jedynie co zapamiętał to pyłek z lipy, który w tym momencie pylił, więc jeżeli chłopak teraz przechodził gdzieś koło lipy, to jego mózg odebrał ten pyłek, który automatycznie wiązał się z tą sytuacją, która wtedy miała miejsce i aby uchronić chłopaka przed cierpieniem, ostrzega go za każdym razem alergią, żeby od razu uciekać od tej lipy, bo znowu będzie czuć się źle pod nią. Tutaj trzeba taki konflikt bardzo głęboko zrozumieć i rozwiązać. Podobna sytuacja była u mojej żony, która miała kiedyś alergię na kota. Ciekawe było to, że gdy była mała, nie miała alergii, a wręcz nawet miała swojego kota z tak zwanym białym krawacikiem pod karkiem. Kotek ten pewnego wieczoru wyszedł na ulicę i niestety został rozjechany przez samochód, moja żona była wtedy małą dziewczynką i bardzo to przeżyła, jej mózg zapamiętał, że sierść kota była związana z wielkim cierpieniem i od tego czasu za każdym razem, gdy spotkała jakiegoś kota, od razu dostawała alergii. Konflikt udało mi się rozwiązać w całkiem inny sposób, po prostu zabrałem ją do schroniska i weszliśmy do pomieszczenia kotów, od razu w tym momencie zaczęły się problemy alergiczne: problemy ze złapaniem powietrza, łzawiące oczy itd., ale wypatrzyliśmy kotka, który wyglądał identycznie jak ten, który został wtedy rozjechany przez samochód, czyli również z białym krawacikiem. Wzięliśmy tego kotka do siebie do domu. Kiedy był już w naszym wozie, alergią od razu minęła i do dzisiaj nigdy już nie

wróciła, konflikt został w tym momencie rozwiązany, dlatego z alergiami to nie jest zawsze takie proste, bo jak pani widzi, czasami przyczyny leżą bardzo głęboko w psychice i nie zawsze musi być to coś fizycznego, co nas uczuła, więc może to być również problem psychiczny, wtedy trzeba dokładnie przeanalizować, cofnąć się jak gdyby w czasie i sprawdzić, czy nie było jakiejś niemiłej sytuacji w danym momencie.

Pani bardzo podziękowała za wszystko, zostawiła w podziękowaniu trochę słoików ze swoim dżemem, który na szczęście zrobiła na miodzie, ponieważ jeżeli byłby na cukrze, nie przyjęlibyśmy go, bo szkodził by nam wtedy. To była również bardzo ciekawa lekcja dla mnie, ponieważ dowiedziałem się, że czasami jednak psychika może być silniejsza, niż nam się wydaje i przejmować kontrolę nad naszym ciałem, pomimo że nawet tego nie chcemy- tak zwana moc podświadomości.

87. Rośliny Jadalne Luty

Ani się nie obejrzałem i już był luty, a wtedy z dziadkiem poszliśmy znowu poszukać roślin jadalnych, które teraz w lutym były dostępne. Śniegu oczywiście znowu nie było, więc łatwo było znaleźć różnego rodzaju zioła, a znaleźliśmy następujące:

Gwiazdnice

Bluszcz kurdybanek

Owoce róży

Liście jeżyny

Kwiatostany leszczyny, które nadają się bardziej do jakiegoś szejka ziołowego

Liście mniszka

Pokrzywę

Rzęsę wodną

Owoce kaliny, które jeszcze wisały po mrozach

Igły sosny, jodły, które można było żuć lub robić herbaty z nich

Liść babki szerokolistnej i wąskolistnej

Liść szałwii

Oczywiście kambium z drzew też było dostępne

Cebulki czosnku niedźwiedziego

Korzeń łopianu, z którego można było zrobić frytki

Oczywiście nadal można było znaleźć jeszcze trawę, z której również można było wycisnąć sok.

Także nadal nie brakowało nam prowiantu, który można było znaleźć i ewentualnie przeżyć w naturze, gdyby była taka potrzeba.

88. Orzechy Cedrowe

Następnego ranka pojechaliśmy z dziadkiem znowu do miasteczka, droga trwała dwie bite godziny, ale tym razem dojechaliśmy bez jakichś dziwnych przygód. Z miasta przywieźliśmy różne ciekawe rzeczy, jedną z nich były orzechy cedrowe, które udało się dziadkowi znaleźć od pewnego pana na miejscowym targu. Od razu po drodze dziadek zaczął mnie częstować nimi i zaczął opowiadać o ciekawych właściwościach orzeszków.

- Widzisz, orzechy cedrowe zawierają ponad 60% super jakości olejów oraz 17% łatwo przyswajalnych białek, zawierają 19 aminokwasów takich jak: tryptofan, walina, lizyna, metionina, histydyna, prolina, seryna, glicyna, cysteina, arginina, tyrozyna. Białka z orzechów cedrowych są bardzo łatwo przyswajalne, zawierają dość dużo witaminy A i D. Przy niedoborze witaminy E laktacja zanika u matek i nie mogą produkować mleka, także można sobie pomóc wtedy, zjadając takie orzeszki. Zawierają również jeszcze witaminy z grupy B, potrzebne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Jedzą je zwierzęta roślinożerne, ale również zwierzęta mięsożerne w celu uzupełnienia braku różnych pierwiastków. Z orzechów można zrobić również olej lepszy od kokosowego lub migdałowego. Olej ten jest idealnym środkiem

kosmetycznym. Ze śruty z orzechów są wyrabiane mąki, dużo lepsze od znanych nam mąk, taka nie zawiera glutenu i jest idealna dla osób wykonujących ciężkie prace fizyczne. Znajduje również zastosowanie przy bólach niewiadomego pochodzenia oraz w stanach lęku i depresji.

89. Olej Z Orzechów Cedrowych

Od razu po powrocie do domu dziadek przyniósł naszą prasę do oleju i rozpoczęliśmy tłoczenie oleju z orzeszków cedrowych, ponieważ mieliśmy ich sporo:

- Niestety jest to bardzo drogi olej i optymalnie byłoby, gdybyśmy mieli tutaj prasę drewnianą, lecz niestety takiej nie mamy, więc musimy tłoczyć taką, jaką mamy. W starożytnym Egipcie olej ten był już wykorzystywany do balsamowania zmarłych. Znany był również już w Ajurwedzie 2500 lat przed naszą erą, jest on bardzo pomocny w stanach zapalnych skóry oraz hamuje nadmierne złuszczenie się skóry. Reguluje wydzielanie łoju skóry, poprawia metabolizm, bardzo dobrze nadaje się do masażu, również bardzo dobrze pielęgnuje skórę i ją odmładza. Regularnie stosowany pomaga w chronicznym zmęczeniu, oczywiście pomaga jeszcze w aktywacji szyszynki oraz ma idealny balans omega 3,6 i 9, zawiera też witaminę D. Wzmacnia układ odpornościowy, zawiera 14 aminokwasów i 19 pierwiastków, co uzupełnia wiele braków w naszym organizmie. Pomaga w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Poprawia trawienie, wzmacnia serce, działa przeciwzapalnie, działa przeciwdepresyjnie, redukuje uczucie zmęczenia mięśni po wysiłku. Posiada dość specyficzny aromat, przez co nie każdy może go lubić. Przeciwdziała zaparciom, zawiera również krzem i jod.

Czyli jak widać mamy kolejny raz bardzo ciekawy olej, który udało nam się zrobić i niestety był to bardzo, bardzo drogi olej.

90. Jiaogulan Gynostemma

Podczas naszej ostatniej wycieczki w miasteczku, przywieźliśmy również ciekawe zioło, było to zioło zwane ziołem długowieczności i tu dziadek miał znów wiele do powiedzenia:

- A więc mój drogi ma ona bardzo podobny skład do żeńszenu, ale ma więcej składników leczniczych. Zawiera saponiny, kwas foliowy, witaminy C, E, A, B, fosfor, potas, żelazo, cynk, mangan, miedź. Jest to panaceum na różnorakie dolegliwości, wzmacnia organizm, poprawia koncentrację, zwiększa siły witalne, pomaga w walce z bezsennością. Jest również bardzo silnym przeciwutleniaczem, działa przeciwzapalnie, antystresowo i obniża poziom cholesterolu. Zioło to znane jest już od 1000 lat w medycynie chińskiej, pomaga uzyskać równowagę hormonalną, wzmacnia układ odpornościowy, korzystnie wpływa na nasz układ sercowo-naczyniowy, zwiększa objętość wyrzutową serca, poprawia przepływ krwi w układzie wieńcowym i zwiększa pojemność minutową serca, jednocześnie zmniejszając częstotliwość akcji serca i to bez wpływu na ciśnienie tętnicze. Ochronie zapobiega nowotworom, opóźnia procesy starzenia, jest dobrym antydepresantem, zwiększa wydolność układu oddechowego i poprawia przemianę materii. Tym razem zioło to znowu miało bardzo wiele właściwości, tylko miało strasznie trudną nazwę do wypowiedzenia.

91. Stokrotka

W kolejnych dniach poszliśmy z dziadkiem troszeczkę na spacer i nagle napotkaliśmy mały biały kwiatek. Dziadek bardzo się zdziwił i powiedział:

- Dopiero mamy 20 lutego i znaleźliśmy właśnie stokrotkę, w sumie to nie wiem, czy mam się powoli już martwić, bo natura rzeczywiście szaleje! Klimat zmienia się niesamowicie, kiedyś nie byłoby to do pomyślenia, żeby znaleźć stokrotkę 20 lutego, ale jak już ją znaleźliśmy, to trzeba ci troszeczkę o niej powiedzieć, ponieważ stokrotki są już znane w medycynie od tysięcy lat. W medycynie ludowej stosowano stokrotki w formie odwarów jako środek na kaszel, gorączkę oraz w leczeniu gruźlicy. Stokrotki są idealne na nieżyty i stany zapalne górnych dróg oddechowych oraz w nieżytach żołądka i jelit. Działają moczopędnie i zwiększają usuwanie z organizmu toksycznych produktów przemiany materii, przez działanie oczyszczające są idealne na problemy skórne takie jak trądzik, egzema, zapalenia skóry. Odwary ze stokrotki można stosować zewnętrznie jako okłady na: obrzęki i siniaki, otarcia, również przy upławach. Wykorzystywano ją również w kosmetyce, działa idealnie w formie maseczek, kremów, ma działanie ściągające przeciwzapalne i regenerujące. Wyciągi wodne również mają działanie przeciwgrzybiczne, głównie przeciwdziała kandydozie. Święta Hildegarda polecała stokrotki na oczyszczanie krwi i rozjaśnienie umysłu, roztarte liście można stosować do przyspieszenia gojenia ran. Wspomaga pracę wątroby, działa wzmacniająco, uszczelnia naczynia krwionośne. Mocne wywary zmniejszają opuchliznę po kontuzjach, nie wolno jej stosować w ciąży, w Niemczech kiedyś była stosowana jako środek poronny. Weźmiemy tę stokrotkę do domu, pokażemy ją babci, niech zobaczy, jakie mamy ciekawe anomalie w tym roku.

Kiedy babcia zobaczyła w domu stokrotkę, również bardzo się zdziwiła, ale od razu powiedziała:

- Wiesz mój drogi, że kto pierwszy zerwie pierwszą stokrotkę w sezonie, zostanie owładnięty przez ducha kokieterii? Noszenie stokrotki przy sobie przyciąga miłość, a korzeń włożony pod poduszkę w łóżku może pomóc odzyskać utraconego kochanka. Stokrotka noszona na szyi

działa jako amulet, który zapewnia szczęście i rozum. Rozsypane stokrotki w szklanej lub drewnianej misie przyciągają szczęście, dobrobyt i zadowolenie. Stokrotki posiadają magiczny dar, ponieważ szukają w naszym ciele słabych punktów i próbują je naprawić. Stokrotka silnie jest związana z boginią Frają, a to bogini miłości, płodności i magii. Legenda głosi, że tam, gdzie stanęła stopa bogini, tam stopniał śnieg i zakwitła stokrotka.

Było to bardzo miłe zakończenie dnia taką piękną opowieścią, którą przybliżyła mi tutaj babcia.

92. Nalewka Z Chrzanu

W następnym dniu dziadek był już na dworze i babcia powiedziała, żebym do niego poszedł, ponieważ pójdziemy coś wykopać. Szliśmy z dziadkiem kawałek drogi przez pola, aż znaleźliśmy jakąś roślinę, z której liście już były troszeczkę zeschnięte, i dziadek powiedział:

- To jest mój drogi chrzan, miałem zrobić na jesień z niego sobie nalewkę, ale mieliśmy tyle zajęć z babcią, że po prostu się to nie udało, więc wykopiemy sobie teraz korzeni z chrzanu. Po wykopaniu, korzenie oczyściliśmy dokładnie z ziemi, a następnie zrobiliśmy sobie nalewkę w proporcji 1:1 lub 1:2 i zalaliśmy to wódką 40%. Następnie zostawiamy to stać na 3 tygodnie. Nalewka taka działa wzmacniająco na żołądek, dezynfekuje jamę ustną, wzmacnia dziąsła, pomaga przy kłopotach z trawieniem, ma działanie grzybobójcze, bakteriobójcze, pomocna przy kamicy nerkowej. Posiada właściwości antynowotworowe, nalewkę taką można wcierać również w miejsca bóli reumatycznych, podnosi odporność organizmu, ale przede wszystkim jest to bardzo silny antybiotyk. Stosujemy ją 3 razy dziennie, ćwierć łyżeczki, bo to naprawdę bardzo mocny środek! Nie wolno używać jej przy wrzodach żołądka, zgadze, w schorzeniach wątroby i niewydolności

nerek.

Z tego co zauważyłem, to korzeń chrzanu był tak mocno eteryczny, że przy samym cięciu go w całym domu panował straszny zapach tego chrzanu i olejki eteryczne, aż parowały z niego! Jeszcze nigdy, aż tak się nie popłakałem jak w ten dzień, parzył w oczy 100 razy mocniej niż cebula.

93. Szungit

Podczas ostatniej wyprawy jak byliśmy w miasteczku, udało nam się kupić również szungit. Były to dziwne, czarne kamienie podobne z wyglądu do węgla i tu dziadek rozpoczął:

- Szungit jest ogólnie znany w Rosji, używa się go tam już od ponad 300 lat. Występuje tylko w jednej miejscowości zwanej Shunga, wiek szungitu szacuje się na 2 miliardy lat, a jego pochodzenie nie jest do końca znane; są dwie teorie- jedna mówi, że powstał z alg, a druga bardziej prawdopodobna, że to asteroida lub duża kometa, która spadła w tym rejonie. W Rosji znają już dość długo cudowne właściwości tego kamienia, Piotr Wielki pozbył się dolegliwości żołądka oraz kamieni nerkowych z pomocą wody szungitowej, którą pił. Piotr pierwszy również wybudował uzdrowisko w Rosji -Czarne Wody, bazujące na wodach szungitowych. Również znana jest historia, że Carya Katarzyna była ciężko chora i wyzdrowiała za pomocą wody szungitowej. W 1985 roku zauważono, że szungit zawiera fulereny i wtedy zaczęto badać szungit. W 1990 roku oficjalnie zaczęto stosować szungit w filtrach wodnych w Rosji, a w 1992 roku potwierdzono badaniami zdrowotne właściwości szungitu. Fuleryny to specjalne molekuly, które mają strukturę piłki nożnej, fulereny ciągle są badane i wiąże się z nimi wiele medycznych nadziei. Podczas moczenia szungitu w wodzie fulereny uwalniają się do wody i czynią ją bardzo cenną dla nas, z czasem jednak przenikanie to się osłabia i trzeba szungit wymienić

lub oczyścić, zaleca się to robić raz na 3 miesiące. Odkryto również, że szungit strukturyzuje wodę, woda staje się czysta, super przejrzysta i przypomina wtedy idealnie wodę źródlaną. Szungit również wyłapuje z wody dużo różnych szkodliwych rzeczy, ogólnie mówi się, że wyłapuje z wody między 90 a 95% zanieczyszczeń takich jak: oleje, farmaceutyki, dioksyny, izotopy promieniotwórcze, wirusy, bakterie, fenol, żelazo, chlorki, azotany, pestycydy, metale ciężkie. Resztek wody szungitowej nie powinno się pić, bo mogą być w nich już zanieczyszczenia wyłapane przez kamyczki. Szungit w kontakcie z wodą staje się bakteriobójczy i wirusobójczy. Szungit nie tylko usuwa z wody wszystkie złe rzeczy, ale również nasycą wodę mikro i makroelementami, to bardzo inteligentny minerał. Można powiedzieć woda szungitowa oczyszcza przewód pokarmowy ze złych bakterii, które nam szkodzą, są również ciągle prowadzone badania na temat właściwości antynowotworowych szungitu. Woda szungitowa działa również przeciwzapalnie, pomaga na bóle i obrzęki stawów, ma właściwości przeciwbólowe, przydatna w grypie i przeziębieniu, zapaleniu dziąseł i gardła. Zawiera bardzo dużo antyoksydantów i jak się okazuje, że jest silniejsza od witaminy C i E. Pomaga w chorobach skóry, na rynku dostępne są już różnego rodzaju maseczki z szungitem, można przemywać nim trudno gojące się rany, odleżyny, trądzik, zmarszczki, oparzenia. Robi się również płukanki do włosów, szungit usuwa również ciągle zmęczenie, pomaga na kaca, wzmacnia układ odpornościowy, normalizuje procesy nerwowe wpływające na pracę neuroprzebiegów, zwiększa odporność na stres. W Rosji zaleca się go pacjentom z depresjami i innymi problemami emocjonalnymi i psychicznymi, ma właściwości antyhistaminowe, więc pomaga w różnych alergiach. Poprawia wzrost roślin, więc jest też używany w rolnictwie, aby powiększyć zbiory roślin. W jednym z badań do wody z szungitem dodano streptococcus (bakterie), po 30 minutach ich ilość zmniejszyła się 900-

krotnie. Pomaga również przy nadkwasocie oraz zapaleniu jelit, zauważono, że przynosi ulgę również ludziom, którzy mają piasek w nerkach, w kamieniach żółciowych i artretyzmie oraz cukrzycy. Pomocny jest również przy wrzodach, można go używać do płukania gardła, nosa przy grypie, katarach, anginach, paradontozie. Płukanie włosów wodą szungitową pomaga w problemach z nimi, wzmacnia cebulki, zapobiega łysieniu, są nawet doniesienia, że łyse części głowy znów obrosły włosami. Można używać go do kąpieli, dodawać go także do picia zwierzętom. Chroni nas przed promieniowaniem elektromagnetycznym, czyli jest idealnym odpromiennikiem, można go stawiać na biurkach, stołach, można go nosić przy sobie jako naszyjnik. W Rosji wycina się specjalne cienkie płytki, które wkłada się za baterię telefonu lub klei się je na telefon albo wkłada do etui telefonu, co ma na celu uchronić nas przed bardzo złym promieniowaniem telefonów. Może być używany również przy różnych traumach, bo daje nam spokój i sprawia, że stajemy się weseli i szczęśliwi. Pomaga oczyszczać się organizmowi z toksyn, wzmacnia naturalne siły samouzdrawiania organizmu na wszystkich płaszczyznach, obniża gorączki i chłodzi organizm. Pomocny jest również przy biegunkach i zaparciach, pomaga na bóle głowy, przy bezsenności, są również dostępne oleje szungitowe na przykład, na opryszczkę. Poprawia motorykę ciała, co jest przydatne dla prac precyzyjnych, na przykład malowania. Są trzy rodzaje szungitu- szlachetny ten zawiera 98% węgla i tego, nie trzeba wymieniać, co 3 miesiące, bo jest dożywotni; czarny zawiera od 50% do 70% węgla, głównie robi się z niego biżuterię oraz szary od 30% do 50% węgla, który jest ogólnie łatwo dostępny do kupienia. Szlachetny szungit wygląda tak, jakby był ze szkła z metalicznym połyskiem. Przed pierwszym zastosowaniem szungitu trzeba go kilka razy przepłukać, najlepiej pod bieżącą wodą, jednak trzeba uważać, ponieważ bardzo brudzi. Następnie w stosunku 1: 20 pozostawić na 3 dni, potem

można używać już wody do picia. Woda zawsze powinna stać minimum 12 godzin przed spożyciem. Szungitu nie używać w okresie ciąży oraz nie używamy go z lekami homeopatycznymi, ponieważ może zmieniać informacje zawarte w lekach homeopatycznych. Aby sprawdzić, czy szungit jest prawdziwy (ponieważ na rynku często się oszukuje) używamy do tego naszych uszu, ponieważ szungit ma metaliczny i specyficzny dźwięk, który słychać w szklanym dzbanku, innym testem jest przewodzenie prądu; szungit idealnie przewodzi prąd można nim, na przykład włączyć latarkę przykładając go do baterii i kontaktu, zamykając obwód. Oczywiście szungit należy również czyścić, co dwa tygodnie przepłukujemy go wodą, a co trzy miesiące wymieniamy. My natomiast za każdym razem bierzemy szungit do słoiczka i mocno nim potrząsamy i płuczemy, tę czynność powtarzamy kilka razy, następnie płuczemy pod bieżącą wodą i wysypujemy na białą kartkę, potem zostawiamy na słońcu na 12 godzin, by znów mógł się naładować. Tym sposobem korzystamy ze zwykłego szungitu 12 miesięcy.

Ale na tym jeszcze nie koniec właściwości szungitu, ponieważ babcia dalej rozpoczęła mówić:

- Szungit harmonizuje nam wszystkie czakry, bardzo dobrze czyści nam aurę ze wszystkich zanieczyszczeń, pomaga nam również bardzo dobrze się uziemiać. Medytacje z szungitem mogą pomagać nam połączyć się z przeszłością lub przyszłością. Szungit pomaga wyczuć i zobaczyć różnego rodzaju szansy i możliwości i dodaje nam odwagi, by z nich skorzystać. Stymuluje podświadomość w procesach nauki, na przykład przy studiach, pomaga odnaleźć się nam po ciężkich przeżyciach, szungit dodaje nam również pocieszenia w trudnych chwilach, pomaga uwolnić się od stresu i złych myśli, dodaje nam spokoju i wycisza, chroni przed negatywnymi doświadczeniami. Szungit pasuje do wszystkich znaków horoskopu, runa, która idealnie współgra z szungitem to kenaz (<), z szungitem można pogłębiać swoją wiedzę i odkrywać

nowe drogi. Pochłania wszystkie negatywne promieniowania elektryczne, magnetyczne, żyły wodne, napełnia aurę białym światłem. Noszenie szungitu w kieszeni pomaga na niskie bóle pleców, szungit jest również kamieniem Archanioła Gabriela. Szungit to kamień prawdy, mając go przy sobie, możemy poczuć się bardzo źle, gdy będziemy kłamać.

Kto by pomyślał, że zwykły czarny kamyk może mieć taką niewyobrażalną moc, ciekawe dla mnie wydawało się to, że mógł być z innej planety, gdzieś z kosmosu, przez co czyniło go tak potężnym i magicznym.

94. Nerwica Stres

Dwa dni później mieliśmy z rana iść już do lasu, ale nagle usłyszeliśmy wołanie jakiegoś pana z tyłu, podbiegł do nas strasznie roztrzęsiony, aż się cały trząsał i ręce mu drżały. Zaczekaliśmy chwilę, aż złapał oddech i w końcu zaczął:

- Proszę pana, ja mam straszliwą nerwicę i nie umiem już sobie z tym poradzić. Ciągłe dostaję jakichś ataków paniki i nie pozwala mi to po prostu żyć normalnie. Czy może mi pan coś na to doradzić, co z tym zrobić?

Na to babcia, która słyszała całą rozmowę, zawołała:

- On panu na pewno coś powie, przecież sam miał taką straszliwą nerwicę, że hej!

Zaprosiliśmy tego pana do środka do domu, usiedliśmy i od razu dziadek dał mu herbatkę uspokajającą i tutaj dziadek zaczął:

Nerwica to straszne paskudztwo, podczas remontu tego domu, gdy tutaj się wprowadziliśmy również miałem bardzo dużo stresu. Wszystko robiliśmy sami, jak pan widzi, dom jest też na pustkowiu, co dodatkowo mi to utrudniało, żeby go wyremontować i w pewnym momencie przekroczyłem swoją magiczną granicę i zdrowie legło w gruzach. Na początku zaczęło boleć mnie w boku koło

nerki, a momentami ból naśladował atak wyrostka robaczkowego, co ciągle mnie stresowało, a następnie zaczęły się bóle w okolicach serca, które cały czas naśladowały, jakbym miał zawał serca i również przyprawiały mi sporo stresu. Potem doszła do tego arytmia, kołatanie serca, nagłe skoki ciśnienia, nudności, zawroty głowy, zaburzenia koncentracji, ataki agresji, natłok myśli i wędrujące bóle po całym ciele, drętwienia, a nawet utraty kontroli nad własnymi kończynami. Na samym końcu odizolowałem się praktycznie całkowicie od świata, zamknąłem się, jak gdyby sam w sobie nie mogłem nawet iść do sklepu. Nie mogłem być poza domem, ponieważ od razu kręciło mi się w głowie, więc pomyślałem, że trzeba w końcu coś z tym zrobić. O chemicznych psychotropach nie było dla mnie mowy, więc postanowiłem poszukać pomocy w ziołach. Zacząłem od kozłka lekarskiego i muszę powiedzieć, byłem pozytywnie zaskoczony. Następnie usunąłem z diety cukier, który jak zauważyłem, wywoływał u mnie ataki nerwicy, ponieważ cukier sztucznie mnie nakręcał, przez co robiłem się bardzo niezdolny również dla żony. Dodatkowo dawał mi tyle energii, co powodowało tzw. gonitwę myśli, której nie dało się normalnie opanować. Potem usunąłem z diety gluten, czyli chleb i to również bardzo pomogło, ponieważ gluten pogarszał mój stan oraz pogłębiał moją nerwicę, bo jak dziś wiem rozszczelił on moje jelito przez połączenie z glifosatem i to działało na moją psychikę, oczywiście negatywnie. Dziś mogę nawet powiedzieć, że gdy się nie usunie pieczywa z diety, to wyjście z tego stanu będzie bardzo ciężkie. Trzeba również uważać na produkty GMO oraz nabiał u niektórych może również pogorszyć ten stan. Wielką uwagę trzeba zwrócić również na kofeinę, ponieważ ta pobudza i może wywoływać ataki nerwicy, podobnie jak yerba mate i guarana, alkohol również bardzo pogarsza stan u mnie, jedno piwo potrafiło mi zniszczyć już cały dzień, ponieważ przychodziły już ataki nerwicy, a o wódkach i wysokoprocentowych alkoholach już nawet nie

wspominam,

bo to też była całkowita katastrofa dla mojego stanu psychicznego. Czasem jedzenie mięsa może również pogorszyć stan, ponieważ mogą być w nim hormony stresu danego zwierzęcia, dlatego jak już to trzeba popatrzeć, żeby znaleźć takiego hodowcę, który hoduje sam i najlepiej jak sam może zabijać swoje zwierzęta, żeby nie było tej długiej drogi do rzeźni, wtedy nie ma tyle stresu w mięsie. Jak nam wiadomo, kiedyś podawano krew zestresowanych zwierząt ludziom do picia, których chciano zlikwidować, czyli taka jak gdyby egzekucja, bo krew ta jest trucizną. Następnie włączyłem kolejne zioła do swojego repertuaru, a była to szyszka chmielu, serdecznik, męczennica, werbena, melisa, ashwagandha, Damiana, glistnik, głóg, bylica pospolita, arcydzięgiel, rumianek i lawenda. Jadałem również przez dwa lata jeden listek kolendry codziennie, żeby usuwać z siebie metale ciężkie, a szczególnie rtęć, ponieważ ona też jest podejrzewana o wywoływanie nerwicy, a niestety podczas remontu domu rozbiłem lampy energooszczędne, z których wydobyła się rtęć, jak później się dowiedziałem i prawdopodobnie się nią wtedy podtrułem. Suplementowałem również witaminę D3 z K 2 MK 7, witaminę A, magnez oraz smarowałem się oliwą magnezową, używałem również witaminy B Complex, krople CBD z konopi. Nie polecam w nerwicy palenia marihuany, ponieważ może pojawić się tak zwany zły trip, a to bardzo może nam zaszkodzić i wyrzucić nas jeszcze dalej gdzie byliśmy, ponieważ ataki nerwicy mogą bardzo silnie się nasilić po takim czymś. Dodatkowo palenie konopi wywołuje mikro udary mózgu, natomiast olejek znowu naprawia nam mózg. Ważne jest również, by znaleźć sobie zajęcie, aby odwrócić nasze złe myśli w innym kierunku, powinno to być coś, co bardzo lubimy robić. Trzeba również bardzo silnie ograniczać stres, ponieważ ciągły stres zatacza, jak gdyby błędne koło z którego później już nie potrafimy się wydostać, bo jeden objaw nakręca następny i tak się kółko zamyka. Czasami

występowały również objawy, jakbym nie umiał złapać powietrza, wydawało mi się wtedy, jakby gardło mi się sklejało, to mi się zdarzało również w nocy, kiedy praktycznie już zasypiałem, potrafiło mi odciąć cały oddech, przez co wyskakiwałem cały spanikowany z łóżka. Dodatkowo warto również suplementować selen, ponieważ pomaga usuwać metale ciężkie z organizmu. Dużo pomocy przyniosły mi też spacer w naturze, gdzie obserwowałem zwierzęta, kwiaty i ich piękność z bliska. Niektórzy w tych momentach również zaczynają fotografować i robić przepiękne zdjęcia, na przykład kwiatów i zwierząt w naturze. Dodatkowo, kiedy miałem bóle w klatce piersiowej, które imitowały mi zawał serca robiłem sobie roztwór dms0 50% i tym lekko smarowałem te miejsca, w których mnie bolało, pomagało mi to uśmierzać ból i odwracało moje myśli od tego, że zaraz dostanę zawału serca, co jeszcze bardziej pogorszyło mój stan. Również potrafiłem wyczuć napinanie się mięśni na plecach i na karku podczas stresujących sytuacji, tutaj zawsze prosiłem moją żonę lub sam próbowałem rękami rozmasowywać miejsca między łopatkami oraz barki, zaraz tuż koło szyi lewo i prawo, bo tam zbiera się najwięcej stresu z całego dnia i porządne rozmasowanie tego, potrafiło niekiedy przerwać nawet atak paniki, który się zbliżał, ponieważ ruszamy wtedy naszą limfę i toksyny potrafią odpłynąć. Gdy jesteśmy zestresowani, wszystko stoi w miejscu, mięśnie są skurczone, limfa nie potrafi płynąć i zbiera się tam wtedy masa toksyn.

Tutaj pan odparł:

- Rzeczywiście te wszystkie objawy, które pan opisuje, to ja mam dokładnie to samo i po prostu nie daje mi to już żyć, ale dodaje mi to pan troszeczkę nadziei na szczęście.

95. Herbatka Uspokajająca

Po wypiciu herbatki pan nagle stwierdził, że rzeczywiście się uspokoił i koniecznie chciał, żeby dziadek podał przepis na tą herbatkę. Na to dziadek się roześmiał i powiedział:

- To w sumie tajemnica zawodowa ha, ha ha. A więc tak na szklankę dawałem sobie: pół łyżeczki serdecznika, jedną do dwóch łyżeczek szyszki chmielu, pół łyżeczki męczennicy, pół łyżeczki Damiany, opcjonalnie można dodać jeszcze pół łyżeczki kozłka lekarskiego. Herbatę tę piłem 3-4 razy dziennie szklankę i pozytywne efekty picia tej herbaty mogłem zauważyć naprawdę bardzo szybko, dlatego warto ją sobie zrobić w domu.

96. Nalewka Uspokajająca

Następnie pan zapytał jeszcze:

- A co zrobić w momencie, kiedy muszę iść na przykład do pracy i nie mam szans, żeby sobie zrobić taką herbatkę, albo gdy jestem w jakimś miejscu publicznym i nagle złapie mnie atak nerwicy? Czym wtedy się ratować?

Na to dziadek:

- Mnie podczas takich sytuacji, które pan teraz opisuję, gdy musiałem iść do pracy lub coś zrobić, czy gdzieś iść poza dom, robiłem sobie również nalewkę uspokajającą. Brałem sobie słoiczek 300 ml, dawałem do niego 3 łyżeczki serdecznika, 3 łyżeczki chmielu, 4 trzy łyżeczki męczennicy, 2 łyżeczki Damiany, 3 łyżeczki kozłka lekarskiego, zalewając całość zwykłą wódką 40% i zostawiałem to na 4 tygodnie. Później precedzałem i zażywałem 3 razy dziennie po 20 kropli w gorszych momentach nawet i 30 kropli w 200 ml wody. Tylko jeżeli piłem herbatę, to wtedy nie brałem nalewki, jeżeli brałem nalewkę, to nie piłem herbaty, bo są to dwa takie same produkty i nie chcemy, żeby się nam to spotęgowało w organizmie. Z doświadczenia wiem, że nalewka działa jeszcze silniej niż herbata, ponieważ do alkoholu

przechodzi więcej substancji czynnych niż do herbaty,
przez co czyni ją bardziej skuteczną.
Super pomysł krzyknął pan !

97. Ashwagandha

- A mógłby mi pan jeszcze coś powiedzieć o tej ashwagandzie?

Zapytał ten pan.

- Ashwagandha to indyjska roślina z bardzo długą tradycją, sięga około 3000 lat. Nosi jeszcze nazwę witania ospała lub indyjski żeń-szeń. Ashwagandha oznacza zapach konia, a dla niektórych korzeń pachnie na spoczonego konia. Ashwagandha jest adaptogenem, czyli wspomaga organizm w stanach stresowych, podwyższa odporność organizmu, stymuluje nadnercza, zmniejsza stany lękowe, jest silnym przeciwutleniaczem, pomaga na zapalenie oskrzeli. Niektórym pomogła w walce z bielactwem, znalazła też zastosowania w fibromialgii. Przyspiesza regenerację komórek, hamuje procesy starzenia, stymuluje produkcję białych i czerwonych krwinek, zawiera dużo żelaza, więc pomaga w walce z anemią lub zapobiega jej powstaniu. Reguluje poziom hormonów, posiada właściwości afrodyzjaku, polecana przy chronicznym zmęczeniu po przepracowaniu lub w burnout i osłabieniu. W różnych chorobach pomaga ci stanąć na nogi, w różnego rodzaju stresach, na przykład zmęczeniu przez stres, ból żołądka przez stres. Często używana przez sportowców, ponieważ zwiększa wytrzymałość na wysiłek fizyczny. Poprawia pamięć i koncentrację, zapobiega chorobom starczym, na przykład demencji starczej, parkinsonowi lub alzheimerowi, zmniejsza negatywne skutki chemioterapii i radioterapii, pomaga w zaporciach, znajduje zastosowanie w anoreksji, zwiększa aktywność płciową u mężczyzn i u kobiet. Działa wspomagająco w

walce z nowotworami, posiada właściwości bakteriobójcze, znajduje zastosowanie w opryszcze, pomaga w walce z chorobami autoimmunologicznymi. Polecana dla sportowców, ponieważ pomaga dość szybko budować masę mięśniową, pomaga w walce z bezsennością, zmniejsza negatywne skutki przy menstruacji. Nie wolno jej używać w ciąży i podczas karmienia piersią, może znacznie obniżyć ciśnienie krwi, nie wolno jej łączyć również z alkoholem, przy chorobach tarczycy warto skonsultować się z lekarzem, zwiększa działanie leków sedacyjnych i najgorsza rzecz w nerwicy u niektórych osób może wywoływać ataki paniki, ponieważ tak było u mnie.

No to pan podrapał się po głowie i powiedział:

- To może lepiej nie będę ryzykował z tym.

98. Damiana

- A ta roślina Damiana, może ta będzie czymś dla mnie? Może mi pan coś o niej powiedzieć?
- Damiana to głównie środek na impotencję, ponieważ pomaga ukrwić męskie organy płciowe, dodatkowo zwiększa odczuwanie przyjemności seksualnych, posiada działanie odtruwające, wzmacniające, oczyszczające, przeciwdepresyjne, dezynfekujące drogi moczowe, moczopędnie, żółciopędnie, odkażająco. Zwiększa wydolność fizyczną i psychiczną, zalecana kobietom w zespole napięcia przedmiesiączkowego i dolegliwościach związanych z menopauzą. Jest idealnym afrodyzjakiem dla mężczyzn, ale i dla kobiet, dawniej stosowany w zaburzeniach trawienia, niestrawności, wzdęciach, skurczach przewodu pokarmowego oraz jelit. Pomaga też w zaburzeniach układu moczowego, w zaburzeniach krążenia krwi, histerii, zdenerwowaniu, w zaparciach, u osób z hipochondrią, w nieżytach układu oddechowego, jako środek osuszający śluzówki. Ma właściwości

przeciwzapalne, przeciwwysiękowe, stymuluje i poprawia nastrój, przy przeroście i infekcjach prostaty, przy zmęczeniu fizycznym i psychicznym, w zaburzeniach pamięci. Napar robi się z czterech gram surowca na szklankę, dwa trzy razy dziennie, nalewkę robimy jedną część rośliny na 5 części ciepłego alkoholu 40% i biorę sobie 10 ml 2 razy dziennie przez miesiąc. Trzeba uważać na początku, zaczynać zawsze od mniejszych dawek, ponieważ w większej ilości działa psychoaktywnie. Niektórzy również palili ją z tego powodu. Trzeba również uważać na cukier, ponieważ obniża glukozę, ale przy nerwicy potrafi bardzo fajnie wyciszyć, jest bardzo silnym ziołem pod tym względem.

- To już brzmi lepiej, może zastosuje to zioło.

Stwierdził dość pewnym tonem owy Pan.

99. Serdecznik

- Wspominał coś pan jeszcze o jakiejś roślinie z sercem?

Dziadek się roześmiał.

- Serdecznik o to panu chodzi pewnie. A więc serdecznik jest również bardzo ciekawy, głównie używa się tutaj jego ziela, które ścinamy na początku kwitnienia. Stosujemy go w postaci naparów lub nalewek albo mieszanek ziołowych, na przykład z koszyczkiem rumianku lub głogiem. Posiada działanie obniżające ciśnienie krwi, zwiększa wydolność mięśnia sercowego, zwalnia akcję serca, działa uspokajająco, odprężająco na układ nerwowy. Pomocny przy nadmiernej pobudliwości nerwowej, w stanach lękowych, w stanach niepokoju, działa lekko nasennie. Napary mają właściwości moczopędne, żółciopędne, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciw wzdęciom. Stosowany był również w bólach brzucha i zaburzeniach trawienia. Serdecznik po samej nazwie wskazuje na problemy z sercem, poprawia krążenie krwi, również przy

chorobie wieńcowej, w nadciśnieniu, hamuje nadmierne krwawienia, skurcze mięśni i choroby nerek. Nie wolno stosować go w ciąży i karmieniu piersią, nie wolno również go stosować przed jakimiś zabiegami, ponieważ rozrzedza krew i można by wtedy się wykrwawić. Serdecznik niestety bardzo źle się suszy, ponieważ bardzo szybko czernieje, dlatego warto go używać od razu lub przetwarzać, na przykład zrobić nalewkę. Nie stosuje się go również przy silnych menstruacjach, w problemach z sercem warto ustalić, czy można go używać, bo może reagować również z innymi lekami. Używamy najlepiej górnych wierzchołków rośliny. Idealnie uspokaja, wzmacnia serce, pomaga również w szybkim i nieregularnym biciu serca szczególnie gdy jest to spowodowane stresem lub strachem oraz na inne dolegliwości sercowe, szczególnie gdy te idą w parze z zadyszką. Działa podobnie jak kozłek lekarski bez zamulania człowieka, ale dwa razy mocniej, w różnego rodzaju nerwicach bardzo szybko przynosi bardzo dobre efekty. Przynosi również efekty w skurczach mięśni spowodowanych stresem tych nerwic, działa przeciw wiatrowo, pomaga usuwać flegmę, pomaga w trądziku, zwapnieniu żył, w trąbozach. Pomaga szybciej wrócić do zdrowia po zawale serca, działa lekko nasennie, rozkurczowo, na mięśnie układu pokarmowego oraz rozkurczowo na naczynia krwionośne. Stosuje się go również przy nerwicach serca, niepokojach, astmie, w bezsenności, działa hamująco na nadaktywną tarczycę. Herbata działa stosunkowo słabo, ponieważ lepiej rozpuszcza się w alkoholach, dlatego lepiej robić z niego nalewki, niektórzy wyciskają również sok z niego za pomocą wyciskarki wolnoobrotowej i tutaj przyjmuje się trzy razy dziennie jedną łyżeczkę. Można taki sok sobie również konserwować na zimę, tu dajemy dwie szklanki alkoholu na jedną szklankę soku, alkohol ma być 40% do 60%. Nalewkę wykonuje się w proporcji 1:2, czyli jedną część ziela i dwie części alkoholu, stosuje się trzy razy dziennie po 20 kropli, niektórzy stosowali u dzieci 10

kropli. Nalewkę zostawiamy na jeden, dwa miesiące w ciemnym miejscu od czasu do czasu mieszając. Działa uspokajająco, tonizuje układ nerwowy, przeciwskurczowo, pobudza krążenie, napotnie oraz przydatna przy wszelkiego rodzaju nerwicach. Z serdecznika można zrobić jeszcze esencje kwiatowe, a robi się ją następująco, kiedy serdecznik kwitnie, bierzemy jego kwiaty i dajemy je do małej ilości wody, najlepiej do szklanego naczynia. Zostawiamy na 6 godzin w słońcu, następnie zużywamy od razu lub konserwujemy 50% na 50% z alkoholem. Esencja taka działa na nasze głęboko zakorzenione przykłady, które zdobyliśmy lub wynieśliśmy z naszych domów rodzinnych, gdy nie czuliśmy się w naszych rodzinnych domach dobrze, gdy nie czuliśmy ciepła i miłości rodzinnego, przez co staliśmy się obcymi na tej planecie i gdy teraz reagujemy bardzo negatywnie na otoczenie, ponieważ mamy wrażenie, że nie możemy zaufać nikomu. Pomaga otworzyć się i zaufać innym, aby otrzymać ich miłość i zaufanie oraz pomoc. Pomaga również zamknąć dawne, stare problemy i zamknąć negatywne rozdziały naszego życia. Serdecznik łączy różne emocje fizyczne, emocjonalne, mentalne i duchowe, przez co można znaleźć szybciej blokadę, jaka gdzieś tam powstała, przez co możemy odpuścić ciągłe poczucie obowiązku i w końcu się odprężyć. Stajemy się wtedy bardziej elastyczni i nie musimy mieć wszystkiego z góry zaplanowanego, pomaga pozbyć się strachu, że możemy zostać skrzywdzeni.

Po tym co dziadek powiedział temu panu o esencji serdecznika, troszeczkę dziwnie się patrzył, ale w końcu wydusił z siebie:

- Okej to też może być bardzo przydatne zioło dla mnie.

100 Szyszka Chmielu

Kiedy myśleliśmy, że to już wszystko wtedy pan zapytał

jeszcze:

- A ta szyszka chmielu to, co jeszcze z nią?

Na to dziadek troszeczkę się skrzywił, ale zaczął dalej:

- Chmiel jest wszystkim bardzo dobrze znany, głównie z produkcji piwa, ale na tym nie kończą się jego wspaniałe właściwości. Przede wszystkim doceniłem chmiel za jego wspaniałe właściwości uspokajające, super działa przy różnego rodzaju nerwicach, przy wzmożonych stanach stresowych, bardzo dobrze pomagał mi przeżywać ataki nerwicy, ma właściwości przeciwwirusowe, antygrzybiczne i bakteriobójcze, posiada również lekkie właściwości przeciwnowotworowe. Jego działanie przeciwbakteryjne jest porównywalne do działania antybiotyków, działa również na gronkowca złocistego. Znajdował również zastosowanie przy walce z malarią, z niektórych źródeł słychać, że próbuję się już robić pasty do zębów i gumy do żucia z chmielem, ponieważ pomaga przeciwdziałać próchnicy zębów. Bardzo dobrze działa przy nadpobudliwości nerwowej oraz bardzo dobrze działa przy bezsenności, tu można robić nawet poduszeczki wypełnione chmielem, sam jego zapach, już pomaga w zasypianiu. Chmiel jest dość gorzki w smaku, a co za tym idzie, pomaga w produkcji śliny i soku żołądkowego, co znów polepsza trawienie i przyswajanie składników pokarmowych, również jest pomocny przy wzdęciach i gazach, odbijaniu się i refluksie. Pomocny w problemach z pęcherzem moczowym, ze względu na zawartość estrogenów, pomocny w menopauzie- łagodzi uderzenia gorąca, wahania nastroju i na całą resztę innych negatywnych objawów. Mężczyźni natomiast muszą zachować umiar tutaj, bo chmiel może stymulować wzrost piersi, co często obserwuje się u mężczyzn, którzy bardzo lubią pić piwo. Na włosy działa rozjaśniająco, odżywczo i nawilżająco, włosy stają się miękkie i błyszczące oraz delikatne, pomaga w walce z łupieżem. Obniża ciśnienie krwi, ale trzeba zachować też ostrożność, ponieważ lubi reagować z lekami, więc należy skonsultować z lekarzem

jego używanie. Działa również na trądzik i hamuje powstawanie zaskórników.

- To dosyć ciekawe zioło na pewno skorzystam z niego, może nie będzie aż tak gorzkie.

Powiedział pan.

101. Owoc Głogu

Powoli zaczął robić się już wieczór, ale pan nadal był chłonny wiedzy, więc zapytał jeszcze:

- Co z owocem głogu?- na to dziadek: - Głóg to dość kolczasta roślina, która dobrze nadaje się na ogrodzenia, jest nie do sforsowania, ale na tym nie koniec jego właściwości. Jesienią zbieramy sobie owoce głogu, tylko trzeba uważać, żeby się nie pokaleczyć. Owoce przede wszystkim działają na serce, głóg reguluje ciśnienie krwi, szczególnie zbija wysokie ciśnienie, wzmacnia osłabione serce, a szczególnie mięsień sercowy, zwiększa ukrwienie serca oraz pomaga przy uszkodzonym sercu. Często stosuje się go również w nerwicy serca, przy mocnym biciu serca, którym towarzyszy również nerwica oraz nerwicowym zawrotom głowy tu pomaga od razu. Potrafi zatrzymać ataki angina pectoris, ale nie jest wystarczający, jako lekarstwo na anginę pectoris. Na nierówne bicie serca pomaga nalewka z głogu 10 kropli do wody, warto ją mieć wtedy przy sobie. Pomaga również w biegunkach wywołanych stresem, działa rozkurczowo na mięśnie gładkie, na przykład jelit, macicy, dróg moczowych i na naczynia krwionośne na to ostatnie bardzo pomaga w chorobie wieńcowej, gdzie zwiększa się dopływ krwi do serca i ustępują duszności i ból. Pomaga nam się zrelaksować, gdy jesteśmy zbyt nadpobudliwymi, dobrze działa na bezsenność i pomaga również w bólach menstruacyjnych. Zawiera również bardzo dużo witaminy C, co pomaga nam w przeziębieniach i grypach. Poprawia

pracę jelit i trawienie, bardzo dobrze działa razem z magnezem, uwaga przy niskim ciśnieniu krwi!!! Działa moczopędnie, pomocny w nerwobólach i infekcjach dróg moczowych, pomaga również przy tak zwanych uderzeniach krwi do głowy przy stresie. Stosowany był również kiedyś przy cukrzycy, owoce są jadalne oprócz pestki i często przetwarzamy je na dżemy, soki, wina, nalewki. Wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne, wspomaga kobiety w okresie przekwitania. Napar zaparzamy z dwóch łyżeczek, na jedną szklanekę po 20 minutach precedzamy i pijemy 3 razy dziennie szklanekę. Można zrobić też nalewkę 250 g głogu rozdrobnić, zalać pół litrem spirytusu, zostawiamy na miesiąc i precedzamy, bierzemy około 10-15 kropli do wody, dwa, trzy razy dziennie.

- O to też coś dla mnie odparł pan.
- Ale to jeszcze nie wszystko!

Rzekła nagle babcia z tyłu, pomyślałem sobie wtedy: - No to teraz będzie wesoło.

- Głóg był kiedyś bardzo cennym drzewem i uważano, że posiada ogromne siły magiczne. Słowianie uważali, że wiele chorób, problemów było spowodowanych przez złe duchy, więc często sięgali po ochronne moce głogu. Głóg chronił przed złymi duchami, demonami, czarami, często kąpano dzieci w wywarze z głogu, by je ochronić przed złem, urokami czy złorzeczeniami. Głóg był używany również w wielu rytuałach ochronnych, gdzie jego ogromne kolce miały chronić przed złem, wierzono, że podnosił płodność, a więc był też używany w ceremoniach płodności, natomiast liście głogu miały znów chronić dziewictwo i wspomagać celibat, często dawało się je pod materac osób śpiących na nich. Wiedźmy bardzo często odprawiały swoje rytuały i tańczyły pod głogiem. Często głóg sadzono też przy grobach zmarłych, aby ci nie wracali i nie dręczyli żywych oraz nie zmieniali się w demony, ponieważ głóg miał moce oddzielające świat żywych od świata zmarłych. Często zabierano głóg w specjalnych

ceremonialnych woreczkach na połów ryb, przynosił wtedy pomysłów łowy. Naszyjniki z głógiem pomagały przewyciężyć kłopoty, odganiały smutek i przygnębienie, stawiano go w domach, bo miał chronić przed uderzeniem pioruna oraz miał pomagać oczyszczać dom z negatywnych energii. Głóg sadzono też na miedzach przy polach, miał chronić plony przed szkodnikami, w obrzędach często go też palono, wtedy również miał zapewnić obfity plon. Głóg również jest świetnym drewnem wróżek, należał do świętej triady: dąb, jesion, głóg- gdzie te drzewa rosły razem, można było zobaczyć wróżki. Gałązki głógu wieszano także przy drzwiach wejściowych, miały one odstraszać czarownicę, bo te przez jego kolce nie mogły wejść do domu, nie kłując sobie rąk o niego.

Tym razem było widać, że ten pan powoli już zaczynał osiągać swój limit informacji, które mógł ogarnąć, a tym bardziej nie pasowały mu informacje magiczne, co już zauważyłem, gdy dziadek opowiadał mu o esencji serdecznika. Zobaczymy, ile jeszcze wytrzyma.

102. Kozłek Lekarski

- Mógłby mi pan jeszcze powiedzieć o ostatniej roślinie, o kozłku lekarskim?

Na to dziadek:

- To bardzo ważne zioło dla osób z nerwicą, dla mnie było to zioło nr 1 w walce z nerwicą. Wiele osób sięga po to zioło przy nadmiernym stresie, ale to nie wszystko, co to zioło potrafi. Lubi występować przy drogach, w rowach oraz lubi też tereny wilgotne. Zioło to suszymy w temperaturze do 35 stopni, inaczej straci swoje właściwości, ogólnie substancje czynne oraz olejki rozpuszczają się lepiej w alkoholach niż w wodzie. Jego popularnym działaniem jest działanie na układ nerwowy, przez to skutecznie niweluje

napięcia i wycisza organizm, pomaga odprężyć się psychicznie, pomaga również w bezsenności, w nerwicach wszelkiego rodzaju. Zwiększa głębokość snu, przez to lepiej śpimy, co skutkuje, że jesteśmy bardziej wypoczęci, również nie wybudzamy się w nocy co parę minut. Działa przeciwlękowo, często sięgano po niego w dolegliwościach żołądkowo-jelitowych, ponieważ posiada działanie rozkurczowe i rozluźnia nasze mięśnie, co może również pomóc przy bolesnych kolkach, wtedy można połączyć go z koprem włoskim. Niektórzy sięgali po kozłka również w bólach pleców ze względu na właściwości rozkurczające, sięgano po niego również przy dokuczliwych bólach mięśniaczkowych. Używany był także dla kotów w celu uspokojenie ich. Zewnętrznie naparami myto włosy przy łupieżu i nadmiernym łojotoku. Waleriana ma podobne działanie jak diazepam, czyli lek psychotropowy tylko bez jego mega negatywnych skutków ubocznych. Napar robię sobie z jednej łyżeczki na szklanę wody, zalewam to wrzątkiem i parzę 10-15 minut, piłem jedną do trzech szklanek przez 30 dni i potem przerwa dwa tygodnie. Są również starodawne opisy, że waleriana odtyka zamulony pęcherz, nerki wątrobę i śledzionę oraz usuwa kamienie i piasek moczowy, co do zamulenia wydaje mi się tutaj, że chodziło o śluz, który opisywał już Arnold Ehret. Zwiększa też wydzielanie soków żołądkowych oraz śliny, działa wiatropędnie, pomaga w uzdrawianiu egzemy, łuszczycy i innych chorób skórnych, obniża ciśnienie krwi, działa przeciwbólowo i antypasożytniczo, przy bólach głowy, kołataniu serca, moczopędnie, przy owsikach i glistach. Robiono również w nim krótkotrwałe kąpiele.

Skończył dziadek i tu znowu babcia z tyłu krzyknęła:

- Ale to nie wszystko korzeń waleriany nie pachnie zbyt ładnie, więc napełniano nim woreczki ochronne, które miały odstraszyć zło swym zapachem. Wieszano się też walerianę w domu, by ochronić dom przed uderzeniem pioruna, kobiety nosiły korzeń waleriany przy sobie, bo wierzyli, że wtedy mężczyźni pójda za nimi jak dzieci.

Dodawano go także do poduszek, bo pomagał w zasypianiu, podczas kłótni, gdy ktoś przyniósł walerianę do pokoju, kłótnie ustawały, bo pomagała usunąć agresywną energię z powietrza. Wieszano również gałązki w oknach, by odgonić zło od domu, korzeń noszony przy sobie ułatwia okazywanie uczuć oraz usuwa tak zwane hamulce miłosne i pozwala na głębokie przeżywanie miłości. Noszony również pomaga rozwiązywać sprawy formalne, minimalizuje ryzyko przegrania sprawy w sądach i pomaga lepiej sformułować, co chcemy otrzymać. Wieszano go również w domu, aby chronić zdrowie zwierząt i ludzi. Niektórzy spalali również korzeń waleriany, aby przyciągnąć pieniądze do domu.

Tym razem było widać, że tutaj pan miał już tego po prostu dość. Podziękował bardzo serdecznie i przestraszonym krokiem wyszedł z pokoju. Widzieliśmy go po dwóch latach w miasteczku, jak nam później powiedział, wszystkie objawy na szczęście minęły i mógł znowu normalnie żyć.

103 Rośliny Jadalne Marzec

Nawet się nie obejrzelśmy, a już był marzec, powoli robiło się coraz cieplej, było widać już zbliżającą się wiosnę i zaczynało robić się już zielono, więc jak zawsze wyszliśmy na poszukiwania naszych roślin jadalnych. Tym razem znaleźliśmy już pierwsze:

Listki czosnku niedźwiedziego

Pokrzywę, która strasznie parzyła, bo była jeszcze bardzo młoda

Bluszcz kurdybanek

Liść jeżyny

Liście babki

Listki szałwii

Przytulia czepna

Gwiazdnica

Kwiatostany Leszczyny

Krwawnik listki

Rzęsa wodna

Z trawy nadal można robić soki

Liście koniczyny

Listki brzozy

Podagrycznik liście

Powoli natura zaczynała znowu coraz bardziej gościć na naszym stole.

104. Sok Z Brzozy

Powoli robiło się coraz cieplej, więc poszliśmy z dziadkiem szukać brzozy, ponieważ zawsze na wiosnę można zbierać z brzozy sok, który można pić. Dziadek znalazł piękną brzozę, następnie wywiercił otwór i włożył mały wężyk, a drugi koniec wężyka włożyliśmy do butelki i tutaj dziadek zaczął:

- Sok z brzozy można zbierać na różne sposoby, tak jak ja tutaj lub można robić również nacięcia na brzozie i przez mały patyczek i przywiązany kubek do pnia, można również odciąć kawałek gałązki i zawiesić na przykład jakąś małą buteleczkę na tym, tylko tu już trzeba uważać, bo jak zrobi się za pełna to prawdopodobnie spadnie na na ziemię i wszystko się wyleje, a tego byłoby szkoda. Sok z brzozy pojawia się zawsze po zimie, czyli sugeruje nam tutaj, że można zrobić ładne oczyszczanie organizmu takim sokiem, ponieważ idealnie wypłukuje wszelkiego rodzaju toksyny z organizmu. Jest moczopędny, pomaga na kamienie nerkowe, żeby się ich pozbyć, ponieważ wypłukuje je. Również można go używać przy infekcjach pęcherza lub dróg moczowych, ponieważ bardzo ładnie wypłukuje wszystkie bakterie ze środka. Sok z brzozy można pić bez ograniczeń, ile chcemy.

Potem wieczorem wróciliśmy jeszcze, żeby sprawdzić, jak tam wyglądała sytuacja z sokiem, okazało się, że mieliśmy całą pełną butelkę soku z brzozy! Smakował idealnie, bardzo dobrze

gasi pragnienie no i przez kolejne dni piliśmy praktycznie tylko i wyłącznie sok z brzozy, była to taka wiosenna kuracja oczyszczająca.

105. Krwiovec Kanadyjski

Kolejnego dnia poszliśmy na mały spacer z dziadkiem i wędrując, nagle napotkaliśmy dziwną roślinę z pojedynczym białym kwiatkiem w środku, na to dziadek krzyknął:

- O kurczę, patrz, co znaleźliśmy! To jest krwiovec kanadyjski, czyli tak zwana *sanguinaria canadensis*! Występuje głównie w Ameryce Północnej i jest tam nazywana krwawym korzeniem, ponieważ skaleczona wydziela ciemnopomarańczowy sok, kwitnie na przedwiośniu. Można sporządzać sobie intrakt 1 do 5 na gorącym alkoholu. Nalewki robimy 1 do 5 i napar 5% lub maść 20%, lub przyjmujemy sproszkowaną. W medycynie ludowej stosowana była, jako środek żółciopędny, rozkurczowy, uspokajający, przeciwbólowy, nasenny, nasercowy. Przy nieżytach i infekcjach układu pokarmowego, nadaje się również do użytku przy infekcjach błon śluzowych, narządów płciowych i jamy ustnej. Jest silnie antybakteryjną, posiada silne właściwości: antynowotworowe, i pierwotniakobójcze, w homeopatii stosowana przy leczeniu migreny, alergicznej astmie. Pobudza wydzielanie soków trawiennych, znosi palpacje serca. W dużych dawkach działa wymiotnie, a w mniejszych wykrztuśnie. Indianie stosowali ją do malowania skóry oraz uzdrawiania reumatyzmu, stosowana przy zapaleniu oskrzeli, w suchym kaszlu, astmie, dyzenterii. Obecnie, często jest stosowana w laryngologii, stomatologii przy zapaleniach dziąseł, onkologii, dermatologii. Przy zapaleniach skóry, stosowano ją bardzo często na choroby wirusowe, na przykład AIDS, leukopatii. Alkaloidy poprawiają samopoczucie, pobudzają

psychicznie, likwidują bóle różnego rodzaju, często stosuje się również przy kamicy żółciowej, depresjach, chorobach pasożytniczych, kandydozie, kaszlu, zapaleniu gardła, zapaleniu krtani, w grypie, w przeziębieniach z gorączką, w bólach mięśni, nerwobólach, bólach stawów, reumatyzmie, artretyzmie, nerwicach, nerwicach żołądka, jelit, serca. Przy kołataniu serca, chorobie wieńcowej, nowotworach, w chorobach wirusowych, trądziku, w zaburzeniach miesiączkowania, trzeba tylko uważać, ponieważ w większych dawkach działa halucynogennie, należy również uważać w połączeniu z innymi ziołami i tabletkami, ponieważ działa na receptory opioidalne.

Kwiatek rzeczywiście wyglądał dość ciekawie i dość tajemniczo, całkiem inaczej niż reszta roślin, było widać, że nie był stąd. Ale skąd on się wziął, tego już nie wiemy... Czasem jego nasiona roznoszą mrówki.

106. Czarna Maść

Ale na tym nie był koniec jeszcze tej ciekawej rośliny, ponieważ dziadek zaczął dalej:

Wiesz, z tej rośliny sporządza się również, tak zwaną czarną maść. Maść ta jest nielegalna, również samo jej posiadanie, czy robienie tej maści jest już nielegalne i może nas nawet zaprowadzić do więzienia, tym bardziej zastosowanie tej maści również jest nielegalne, ponieważ uważana jest za bardzo niebezpieczną, bo wypala głębokie dziury w skórze. Jej zastosowanie jest strasznie bolesne, ale kiedyś tak leczono nowotwory skóry, które się pojawiały, po prostu smarowano to miejsca tą maścią i wypalała ona całkowicie cały nowotwór, pozostawiając głęboką ranę. Wielkim problemem niestety jest to, że proces ten był strasznie bolesny i niekiedy musiano nawet podawać silne środki przeciwbólowe, żeby wytrzymać sam ból wypalania nowotworu. Ale dzięki temu można było

przeżyć, gdzie alternatywą była powolna śmierć.

Żeby zrobić taką maść, potrzebujemy

50 g larrea tridentata

50 g gravioli

50 g krwiowca kanadyjskiego sanguinaria canadensis

50 g galangalu

Wszystko to mieszamy razem. Następnie do 500 ml wody destylowanej, dodajemy 500 g chlorku cynku i doprowadzamy do wrzenia, mieszając często, by rozpuścić wszystkie grudki, następnie dodajemy zmieszane ze sobą zioła i mieszamy, aż wszystko się rozpuści, i nie będzie grudek. Następnie dodajemy 25 ml dmsa, który doprowadza wszystkie składniki do głębszych warstw tkanek, a na koniec dodajemy 25 ml (ewentualnie więcej) gliceryny roślinnej, zależy to od wilgotności, jaką chcemy uzyskać, mieszamy, aby całość zagotowała się na wolnym ogniu przez 15 minut, a w końcowym efekcie maść powinna być jak pasta. Pozostawiamy ją, by się odstała przez 2 dni, potem przekładamy do pojemników i do lodówki. Maść nie zepsuje się, tylko może wyschnąć, wtedy dodajemy wody. Maść ta działa na wszelkiego rodzaju nowotwory skóry, brodawki, kłykciny kończyste, oraz inne nowotwory. Tylko pamiętaj, maść ta jest nielegalna, dlatego nie możesz jej zastosować.

Przekazałem ci tylko te informacje, żebyś teoretycznie wiedział, co kiedyś ewentualnie stosowano, gdy nie było innego wyjścia i gdy byłbyś na jakiejś bezludnej wyspie, to wiesz, co możesz zrobić.

Troszeczkę kontrowersyjna była ta maść, skoro rzeczywiście tyle bólu to zadaje, nie wiem, czy byłbym w stanie to znieść, ale gdyby to była moja ostatnia deska ratunku to, kto wie.

107. Czosnek Niedźwiedzi

Po drodze do domu napotkaliśmy jeszcze czosnek niedźwiedzi,

tym razem miał ładnie rozwinięte liście, były już piękne, szerokie i miały piękny, soczysty, zielony kolor, dziadek zaczął:

- Wiesz, to jest bardzo cenna roślina i warto ją sobie nazbierać teraz na wiosnę i nasuszyć, przerobić na pesto lub na coś innego, lub zamrozić. Czosnek niedźwiedzi zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów, zawiera dużo siarki, jest również silnym przeciwutleniaczem. Wspomaga układ sercowo-naczyniowy, obniża cholesterol, co zmniejsza ryzyko zawału lub miażdżycy, zmniejsza lepkość krwi i obniża ciśnienie przez rozszerzenie naczyń krwionośnych. Zawiera dużo żelaza, pomaga zwalczać bakterie, grzyby, pasożyty, zapobiega infekcjom wirusowym. Kwasy fenolowe rozrzedzają wydzieliny w oskrzelach, posiada on działanie antybiotyczne, niszczy bakterie w układzie pokarmowym, oddechowym i stymuluje system immunologiczny. Jest skuteczny w walce z kandydozą, pasożytami, owsikami, tasiemcami, glistami, wspomaga trawienie, jest żółciotwórczy, likwiduje wzdęcia. Dobry do detoksu organizmu, wspomaga wątrobę, wiąże nikotynę, metale ciężkie i wspomaga ich wydalanie z organizmu. Pomaga również w reumatyzmie, zawiera kolagen i ma właściwości przeciwzapalne. Nalewkę robimy z liści, tniemy je na małe kawałki i zalewamy 40% alkoholem, odstawiamy na 3 tygodnie w ciemne miejsce, filtrujemy i spożywamy jedną łyżeczkę dziennie, idealna na przeziębienia i choroby układu krążenia.

Smak czosnku niedźwiedziego był naprawdę bardzo dobry, smakował rzeczywiście, jak czosnek, ale nie był taki ostry, przez co u ludzi, którzy mieli problemy na przykład z żołądkiem, mogli śmiało zastosować czosnek niedźwiedzi, zamiast zwykłego czosnku. Dodatkowo nie było tego nieprzyjemnego zapachu, który pojawia się po zwykłym czosnku.

108. Ogrodzenia Z Gałęzi

W kolejnych dniach pogoda naprawdę była przepiękna, więc postanowiliśmy z babcią i dziadkiem, że pójdziemy zrobić małe ogrodzenie wokół tego pola, na którym babcia i dziadek mieli troszeczkę warzyw, które sami uprawiali. Ale, gdy byliśmy już na miejscu, nie widziałem żadnych desek, nie widziałem nigdzie żadnej siatki, ani słupków, ani nie widziałem niczego, co mogłoby, chociaż przypominać materiały, aby zrobić z nich ogrodzenie. No to dziadek i babcia się roześmiali i od razu powiedzieli:

- Mamy bardzo dużo gałęzi, które tutaj pospadały z różnych drzew, do pieca szkoda je wrzucać, ponieważ są za cienkie i efekt jest mizerny, można je ewentualnie jeszcze rozdrobnić rozdrabniaczem i zrobić z nich fajny kompost. Niektórzy również je palą robiąc ogromne ogniska, które stwarzają ogromne ryzyko pożaru, ale szkoda je palić, ponieważ jest to nieprzyjemna opcja i wyrzucamy za dużo, niszcząc cenne materiały. Z gałęzi możemy sobie zrobić ładne ogrodzenia, idealnie wkomponowane w otoczenie.

Troszeczkę się zastanawiałem jak babcia i dziadek chcieli to zrobić, ale dziadek od razu zaczął kontynuować:

- Dlaczego warto budować mur z gałęzi lub ogrodzenie z gałęzi? Po pierwsze to super zajęcie, w którym bardzo szybko widać efekty naszej pracy, będzie dość widowiskowo oraz będzie to ekologiczną atrakcją. Może pomieścić szeroką gamę roślin, zwierząt, grzybów, mchów, zwiększyć ilość gatunków zwierząt w naszym ogrodzie, jest idealnym schronieniem dla jeży, żab, myszy i innych zwierząt. Przyciąga różne ciekawe insekty, co zwiększa nam populacje ptaków, które ładnie nam śpiewają. Idealnie nadaje się też na schronienie dla ptaków, które również z chęcią przyjmują schronienie z gałęzi, żeby robić w nich swoje gniazda. Nawet niektóre motyle składają swoje jajka na martwym drzewie, część, która wystawiona jest na promieniowanie słońca, jest interesująca dla gadów, jaszczurek, węży, żab i innych. A miejsca w cieniu są atrakcyjne dla wszystkich rodzajów paproci. To też idealne miejsca na zimowanie dla różnych zwierząt.

Miejsce, w którym będziemy, zakładać ogrodzenie również ma znaczenie, ponieważ, na przykład budując go blisko lasów, przyciągniemy żmije i węże, które chętnie korzystają z atrakcyjnego schronienia. Przy basenach, jeziorach, rzekach- zwabimy wszelkiego rodzaju jaszczurki, żaby i ropuchy. Przy szerszych rzekach, rzeczках, przy strumieniach zagoszczą u nas wtedy ptaki wodne, które lubią okolice wody lub zwierzęta podobne do myszy z ostrym nosem, które nazywają się rzesorek rzeczek, często w ogrodzeniach wtedy zamieszkują również gronostaje, użytek mogą mieć bobry, które z chęcią przyjdą zabrać sobie parę gałęzi do budowy swoich tam i możemy wtedy uratować jakieś drzewo, którego w tym czasie bóbr nie zetnie. Przy domach, stodołach często zagoszczą również myszy, co może zmniejszyć ich intensywność w domach oraz jeże i różnego rodzaju ptaszki. Jeżeli zrobimy ogrodzenie na polach lub łąkach, wtedy często korzystają z niego ogromne ilości ptaków, zające, króliki, bażanty, przepiórki, insekty, myszy polne, często są też używane, jako materiały budowlane na gniazda, na przykład ptaki biorą gałęzie do budowy lub często przyjdzie również bocian pożyczyć troszkę gałęzi. Ogrodzenie można często robić, aby odgrodzić pola na tak zwanej miedzy, jest to bardzo popularne w Niemczech, są tylko troszkę inaczej budowane i noszą tam nazwę Benjes Heken. Można również używać jako ogrodzenia dla własnych zwierząt domowych, żeby nam nie uciekły, ale króliki mogą się przekopać, a kury przefrunąć, może nie tak szybko, jak inne ptaki, ale jednak może mieć to miejsce. Często można również nazwać to żywopłotem, ponieważ nie żyją same w sobie, ale przyciągają ogromne ilości życia do siebie oraz nie trzeba go przycinać co jakiś czas. Po dłuższym czasie bez odbudowy zaczną również pojawiać się grzyby. Tak zwane mury są bardzo przydatne do tego, aby ograniczać siłę wiatru, który często hula przez pola, mury wtedy skutecznie go rozbijają i zwalniają, ograniczając jego negatywne skutki. Są idealne przy

roślinach, które są czułe na wiatr w zimie. Często sprawdzają się również, jeżeli nie chcemy obcych psów w naszych ogródkach, poprzez taki mur się nie przedostaną się do naszego ogrodu. Również może być murem obronnym przeciw złodziejom, wtedy na wierzch wrzucamy patyki z róży, jeżyn, z głogu, tarniny lub innych kolczastych drzew i krzewów, wtedy mamy mur z drutem kolczastym, który jest nie do przejścia. Można zasadzić też jeżyny przy nim, które zasłonią go całkowicie, dając nam wzmocniony efekt, wtedy mamy mur obronny, który jest zakamuflowany i na dodatek daje nam jedzenie w lecie. Jakby nie było, są to również magazyny dwutlenku węgla, ponieważ gdy palimy gałęzie dwutlenek węgla, który drzewa gromadziły latami, uwalnia się w bardzo gwałtownym tempie, natomiast jako mur proces ten zachodzi w tym samym tempie, w jakim natura go zbierała tylko w odwrotną stronę. Po jakimś czasie nie uzupełniane mury zamieniają się w bardzo żyzną glebę pełną próchnicy, co przyciągnie nam inne gatunki roślin, które takiej gleby potrzebują. Mury, jeżeli są robione w małych ogródkach, często stwarzają idealny mikroklimat dla roślin, ponieważ pomagają dłużej utrzymywać ciepło. Gdy zbudujemy dość wysokie mury, pomogą nam się pozbyć ciekawskich spojrzeń, o ile ich sobie nie życzymy, mogą służyć również jako podpórki dla naszych roślin, na przykład jeżyn, róż lub innych wspinających się roślin. Taki mur może również zrobić ciekawą atmosferę w ogrodzie. Każdy ogród byłbym wdzięczny za taki murek, nie musi być ogromny jak ten, który my za chwilę tutaj zrobimy, ale nawet te małe spełniają swoją funkcję jako biotop, budując taki mur, pomagasz przyrodzie w przeżyciu, na przykład w Holandii takie patyki idą do tak zwanego zielonego kontenera, za który się płaci jak za odpady. Odpady te są potem użyte do przerobu na kompost, który my z powrotem znowu kupujemy, nie wiedząc, czy inni nie używali jakichś chemikaliów, co przy ekologicznym ogrodzie może mieć katastrofalne skutki. Mury wykorzystywano zarobkowo,

ponieważ organizowane są kursy jak je budować, czyli tanio pozbywają się gałęzi, nie muszą wynajmować ludzi, żeby je sprzątnąć, bo robią to kursanci, no i trzeba mieć pozwolenie, żeby je zbudować. Minusami takich murów jest to, że zapadają się z czasem i trzeba je uzupełniać, przeważnie raz na rok. Przy budowie trzeba przycinać niektóre kawałki, pozostaje również ryzyko pożaru, ale gdy dużo roślin zacznie rosnąć w nich, ryzyko to maleje. Są dwa sposoby na budowę; metoda dzika- rzucamy wszystko w liniach, jakie chcemy uzyskać lub elegantsza forma, czyli wbijamy 2 rzędy słupków i pomiędzy wrzucamy patyki, które potem przycinamy, żeby nic nie wystawało. Odstępy możemy sami regulować między słupkami, zależy czy chcemy mieć wąski, czy szeroki mur i zależy od długości gałęzi; przy krótszych trzeba częściej dawać słupki, żeby wszystko się nie rozpadło. Słupki również możemy zrobić z grubszych gałęzi, można budować również między drzewami lub krzewami. Słupki można zrobić z wierzby lub topoli, wtedy będziemy mieli żywe słupki, ponieważ po wbiciu do ziemi przeważnie wypuszczają korzenie i powstaje z nich drzewo. Można zrobić sobie projekt na papierze lub zacząć budowę bez projektu. Nim zaczniemy, trzeba dobrze przemyśleć, gdzie chcemy go mieć, bo raz postawiony powinien już tam zostać, gdzie jest. Można robić różne formy, długości i wysokości zależy, ile mamy dostępnych gałęzi.

W następnym dniu pracowaliśmy ciężko przy tym ogrodzeniu, była to naprawdę bardzo fajna praca i spodobała mi się bardzo. Rzeczywiście efekty były widoczne po paru dniach, zrobiliśmy ogromne ogrodzenie, które otoczyło całe pole zabezpieczając je przed sarnami zającami i innymi zwierzętami, które mogłyby przyjść i zjeść warzywa, które będziemy tam później sadzić.

Po tym jak zrobiliśmy nasze ogrodzenie, zostaliśmy zaproszeni do pewnego miasta, żeby troszeczkę opowiedzieć ludziom o wodzie. Pojechaliśmy wszyscy razem, było to dalej niż zawsze, jechaliśmy praktycznie cały dzień, a kiedy już dojechaliśmy na miejsce, był już wieczór. Rozłożyliśmy mały namiot w pewnym parku i przespaliśmy się w nim. Następnego dnia z rana poszliśmy do pewnej dużej hali, było tam bardzo dużo ludzi, którzy czekali na nas. Dziadek poszedł na scenę i zaczął mówić:

- Zostałem poproszony, żeby dzisiaj powiedzieć wam troszeczkę o wodzie, problem z wodą jest taki, że nasza woda bardzo często jest skażona. Zawiera różnego rodzaju chemikalia, szczególnie problemem tutaj jest glifosat, który przedostaje się z pól do wody, a jak wiadomo jest to bardzo szkodliwa substancja. Innym problemem są na przykład nawozy sztuczne, które tak chętnie wszyscy sypią po ziemi, które również wnikają do wody gruntowej. Według nowych badań jak się okazało, taki proces trwa około 50 lat. Czyli 50 lat temu jak zaczęliśmy sypać nawozy sztuczne, to one dzisiaj lądują wszystkie w naszej wodzie pitnej. Jeszcze innym problemem również w miastach, są różnego rodzaju medykamenty, które również przenikają do wody, ale oczyszczalnie niestety nie dają rady usunąć tego wszystkiego i większość po prostu zostaje w tej wodzie, a wtedy jest to bardzo toksyczny koktajl. Również pacjenci, którzy przyjmują chemioterapię, to ich uryna jest bardzo toksyczna, niestety nikt tego nie separuje, tylko ląduje to po prostu w toalecie, a następnie w wodzie, bo tego również nie da rady wyłapać z wody. Dodatkowo są różnego rodzaju metale ciężkie i inne rzeczy, które się tam jeszcze znajdują, a wtedy najbezpieczniejszą wodą do picia jest woda destylowana lub też woda z odwróconej osmozy. Wiele osób twierdzi, że woda destylowana może wyplukać nam wiele cennych pierwiastków z organizmu i z tym się zgodzę, jeżeli będziemy odżywiać się zwykłą zatrutą żywnością z

marketów, ponieważ ta żywność nie dostarcza nam zbyt dużo cennych rzeczy do organizmu, ale kiedy będziemy jedli dużo ziół jadalnych, różne kiełki, warzywa, owoce lub wysokiej jakości produkty mięsne, na przykład w diecie carnivora, czy ketogennej nie powinniśmy mieć absolutnie żadnych problemów z dostarczaniem odpowiedniej ilości składników odżywczych do naszego organizmu. Woda destylowana ma również inny mały problem, ponieważ jest, jak gdyby wodą martwą. Wodę destylowaną można ożywić, wystarczy wziąć duży słoik, do którego dodamy różnych minerałów, kamieni szlachetnych, takie jak na przykład celestyn, akwamaryn, cytryn, jaspis, kalcyt, ametyst, czaroit, kryształ górski, kwarc różowy, kwarc dymny, turmalin, agat, tygrysie oko, piasek pustyni, karneol, hematyt, bursztyn, lapis-lazuli, onyks; również można użyć szungitu, o którym już wszyscy dobrze wiecie, jak działa. Zostawiamy taką wodę najlepiej na noc w tym słoju, a z rana woda ta już nie będzie wodą martwą, będzie wyczuwalna totalna różnica smaku między wodą świeżo destylowaną a tą destylowaną, w której były te minerały.

110. Polepszenie Jakości Wody

Następnie padło pytanie jak polepszać jakość wody? Tutaj dziadek zaczął kontynuować:

- Jedną z metod jest na przykład pręt grandera jest to coś w stylu długopisu, który zawiera ustrukturyzowaną wodę, która programuje naszą wodę na nowo. Inną metodą jest strukturyzator wody, ten również będzie ją strukturyzował. Kolejnym sposobem, który jest bardzo szeroko stosowany również w Rosji to mrożenie wody, przez co również poprawia się jakość wody, ponieważ resetuje i oczyszcza ją z toksyn, ale wtedy powinno się pić tylko połowę, czyli 50% rozpuszczonej wody tą, która jako pierwsza się

rozpuści, a resztę po prostu wyrzucamy. Można używać również minerałów tak jak przez chwilę wam mówiłem, czyli szungitu, kwarcu różowego, ametystu, kryształu górskiego i tak dalej, i tak dalej, wlewamy to sobie do dzbanka i po 12 godzinach możemy to pić. Możemy również na nasz kran zakładać specjalny lejek wiru wodnego, który podczas przepływania wody wytwarza tak zwany lej wodny albo można to zrobić przez przelewanie wody z jednej butelki do drugiej butelki, które są sklezione razem i mają dziurki w korkach, wtedy również powstaje coś podobnego do leja wodnego. Można też pić różnego rodzaju soki lub wody, na przykład z kokosa to również jest bardzo cenna woda, oczywiście nie zapominajmy o wodzie z naturalnych źródeł, ta też jest bardzo dobra oczywiście, jeżeli źródła te leżą daleko od cywilizacji i wybijają głęboko z podziemi. Inną metodą jest zapisywanie pozytywnych słów typu miłość, zdrowie i tak dalej na naszych butelkach lub szklankach, z których pijemy, to również ma pozytywny wpływ na naszą wodę. Jeszcze inną opcją jest to, że możemy po prostu błogosławić naszą wodę, ale tak również powinniśmy robić z naszym pożywieniem, ponieważ jak już wiadomo, emocje przechodzą na wodę, bo woda ma pamięć, co udowodniono podczas różnych badań laboratoryjnych. Mówiono wtedy różne słowa pozytywne i negatywne i puszczano muzykę klasyczną, i rocka wtedy zamrożono taką kroplę wody od razu tak zwanym szokowym zamrażaniem i dawano taką wodę pod mikroskop. Efekt porównawczy był bardzo widoczny: tam, gdzie były napisane pozytywne słowa, tworzyły się przepiękne kryształy, natomiast gdzie były złe słowa lub muzyka rocka tam powstały kryształy o bardzo chaotycznym kształcie.

Bardzo mnie zaciekawił ten eksperyment i już zastanawiałem się, jak go powtórzyć w domu, może dać do 3 słoików ryż i obserwować co się stanie, gdy jeden słoik z ryżem traktować pozytywnie, drugi zostawić w spokoju, a na trzeci wylewać złe emocje to może być ciekawe.

111. Ile Wody Pić

Kolejne pytanie, które padło, to ile mamy pić wody?

- Ważne jest, aby wypić tyle wody, by nasz mocz miał kolor słomkowy. Każdy potrzebuje różnej ilości wody, nie ma tu ustalonej zasady, ponieważ każdy ma inną masę ciała. Kiedy jest zimno, pijemy mniej wody, a kiedy jest ciepło, pijemy więcej wody, ponieważ bardziej się pocimy i tracimy jej więcej, również w nocy tracimy bardzo wiele wody, dlatego gdy rano wstajemy, zdrowiej dla nas jest wypić szklankę wody, zamiast pić kawę, która nas jeszcze bardziej osusza. Woda uzupełnia nam jej braki w naszym organizmie i nasze nerki mogą od razu ruszyć z usuwaniem toksyn, które nagromadziły się w organizmie po nocy. Czasem warto dodać również troszeczkę soli (porządnej nie rafinowanej) do wody, ponieważ gdy nie odżywiamy się zdrowo, możemy stracić minerały z organizmu, tym bardziej, gdy pijemy wodę miękką lub destylowaną. Najlepsza jest naturalna woda z kokosa lub soki z warzyw. Ważne jest też, aby wypić wodę czystą, ponieważ ta zawiera puste molekuły, które są w stanie usunąć z naszego organizmu toksyny. Herbaty na przykład są już nasycone molekuły i one już nie zabiorą z naszego organizmu zbyt dużo toksyn.

To akurat było trafne, bo niestety, ale w nowoczesnej społeczności mało kto pije czystą wodę, prędzej zawsze coś się dodaje do smaku.

112. Uzdrawianie Wodą

Następnie padło ciekawe pytanie.

- Kiedyś słyszałem, że można uzdrawiać choroby samą

wodą, czy to prawda?

I tutaj dziadek rozpoczął:

- Woda jest bardzo ważna w naszym organizmie, ponieważ składamy się z około 70% wody. Piciem wody można rzeczywiście uzdrowić się z różnych chorób, podam taki przykład. Był kiedyś w pewnym więzieniu lekarz, który chciał uzdrawiać swoich pacjentów, ale będąc w więzieniu, wiadomo, nie miał swojego gabinetu, jak również nie miał żadnych środków, więc zaczął podawać więźniom wodę do picia, ale o regularnych godzinach i w pewnej ilości. Potrafił uzdrowić naprawdę bardzo dużą liczbę więźniów z różnych chorób samą wodą!!! Jak to można przełożyć na nasze zdrowie? Możemy, na przykład wstając rano wypić 2- 3 szklanki wody w ciągu 45 minut tak głównie robią to w Japonii. Woda nie powinna być zimna, ale zawsze letnia, a z rana często czujemy głód, a tak naprawdę może to być pragnienie, ponieważ w mózgu ośrodek głodu i pragnienia leżą koło siebie i możemy to źle odbierać. W różnych innych dolegliwościach można również co godzinę lub 30 minut wypijać szklankę wody, można do wody dodawać szczyptę soli, jedynie nie wolno pić dużych ilości wody na jeden raz, bo wtedy można sobie poważnie zaszkodzić, bo jak wiadomo woda również może nas zabić!

Dziadek radził sobie jak prawdziwy artysta na tej scenie i szło mu jak po maśle.

113. Krzemień

Padło kolejne pytanie.

- Czy zna pan wodę, którą przygotowuje się na krzemieniach czarnych?

Na co dziadek rozpoczął:

- Krzemień jak już nazwa sugeruje, zawarty jest w nim krzem. To bardzo ważny pierwiastek, który odgrywa ogromną rolę w naszym organizmie, krzem pomaga nam

w regeneracji i naprawie naszego organizmu, ponieważ ma wpływ na komunikację między mózgiem a komórkami i dzięki temu jest możliwy prawidłowy przepływ informacji pomiędzy mózgiem, organami i tkankami. Bez krzemu komórki nie potrafią odebrać przekazów z mózgu, krzem jest również ważnym przekaźnikiem energii, nasze serce potrzebuje krzemu do prawidłowej pracy, bez niego zacznie pracować nieprawidłowo lub całkiem przestanie pracować. Zapotrzebowanie dzienne to 20 do 40 mg, choć w niektórych krajach, gdzie żywność nie jest, aż tak przetworzona ludzie z pożywienia dostarczają sobie nawet i 200 mg krzemu. Kiedyś krzem był dostarczany z twardej wody studziennej lub z pożywienia, dziś mamy ograniczony dostęp do wody studziennej, a przetworzona żywność sprawia, że przyjmujemy około 5 do 10 mg krzemu. Krzem można również uzupełniać, pijąc herbatki ze skrzypu polnego lub pokrzywy; jest on również jeszcze w owsie, uzupełnia nam go również woda krzemowa, z której przyswaja się bardzo dobrze. Niedobór krzemu powoduje pogorszenie jakości włosów, skóry i paznokci, przy czym zapobiega powstawaniu żylaków oraz zwyrodnieniu stawów i kości. Niedobór krzemu może również powodować odkładanie się płytek miażdżycowych, krzem jest również bardzo pomocny przy osteoporozie, przeciwdziała szybkiemu starzeniu się skóry, szczególnie twarzy i szyi. Pomaga również w stanach zapalnych skóry, na przykład przy trądziku pospolitym czy różowatym, niedobór krzemu ma również wpływ na to, że będzie nam brakować innych minerałów. Woda krzemowa poprawia przemianę materii, wzmacnia odporność organizmu, pomaga przy różnych alergiach, ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, pomaga usuwać toksyny, również pomaga usunąć z organizmu cząsteczki radioaktywne. Pomaga na schorzenia wątroby, przy różnych rodzajach zapaleniach w przewodzie pokarmowym, poprawia pracę nerek, normalizuje ciśnienie krwi. Woda krzemowa pomaga też obniżyć poziom cukru,

pomaga w chorobach naczyń krwionośnych, w chorobach serca, pomaga w utrzymaniu prawidłowej kondycji stawów, można płukać również usta przy paradontozie lub w bólu zęba. Pomaga również usuwać aluminium z organizmu, co może być pomocne na przykład w chorobie Alzheimera. Woda krzemowa jest bardzo czystą wodą, ponieważ sama się oczyszcza i wszystkie zanieczyszczenia wytrącają się i opadają na dno, woda ta jest przejrzysta i ma bardzo pyszny smak, taki jak woda źródlana. Woda krzemowa nie psuje się, ogranicza rozwój bakterii, gnicie i fermentację, wiąże metale ciężkie i inne szkodliwe rzeczy i usuwa je na zewnątrz. Pomaga też na zapalenie spojówek, w problemach wzrostu u dzieci, w bólach mięśni, zaburzeniach układu hormonalnego, bezsenności zmęczeniu, dodaje nam optymizmu. Aby zrobić wodę krzemową, stosujemy krzemień w proporcji 10 g na 1 litr wody, ale można dać więcej. Zostawiamy to na minimum 3-4 dni i pijemy 3 szklanki dziennie, wodę pijemy zawsze z góry, na dnie odkładają się zanieczyszczenia. Krzemień płuczemy przed ponownym uzyskaniem wody, po paru miesiącach warto wymienić krzemień.

To były naprawdę bardzo ciekawe informacje, nie pomyślałbym, że zwykły kamień polny, którego wszędzie jest praktycznie pełno ma aż takie właściwości.

114. Ozon

Kolejne pytanie, które padło odbiegało niestety troszeczkę od tematu wody, ale jednak było mu bliskie, ponieważ zapytano dziadka co myśli o ozonie i ozonatorze? Na to dziadek:

- Jest to dość niedrogi urządzenie, które ma naprawdę masę zastosowań. Ozon możemy również wyczuć w powietrzu zaraz po burzy, to ten specyficzny, orzeźwiający i przyjemny zapach. Ozonator może nam pomóc zdezynfekować mieszkanie, ponieważ ozon niszczy

bakterie, pleśnie, grzyby i tak dalej, wtedy włącza się go na 30 minut następnie jeszcze raz 30 minut i można tak 3 razy po 30 minut zrobić. W czasie pracy ozonatora wychodzimy na spacer, bo nie wolno wtedy przebywać w domu, ponieważ koncentracja ozonu jest zbyt wysoka i może nam zaszkodzić, tak samo zabieramy również wszystkie zwierzęta z pokoju. Ozon sam rozpada się po 30 minutach i wtedy można już bezpiecznie wejść do pomieszczenia. Taki zabieg można robić profilaktycznie raz na tydzień lub na dwa tygodnie, oczywiście trzeba pamiętać, że ozon jest ciężki i opada na dół, więc warto postawić ten ozonator wyżej, ewentualnie używać wentylatorów. Do wody dajemy dysze z ozonatora i wtedy możemy również ozonować mięso, warzywa, owoce, pomaga to usunąć wszystkie pestycydy i inną chemię, ale pomaga też przedłużyć trwałość tych produktów. Można również ozonować lodówki, szafy i tak dalej, pochłania on wszelkiego rodzaju negatywne zapachy, na przykład dym tytoniowy. Bardzo często stosuje się go również w samochodach do dezynfekcji klimatyzacji, aby zabić wszystkie grzyby, pleśnie i inne rzeczy. Można też ozonować na sucho, na przykład kaszę, ryż i tak dalej. Ozonuje się również buty, odzież, pościel, ręczniki, zabawki, które wkładamy wtedy do reklamówki i zamykamy szczelnie, wkładamy wężyk z ozonatora i włączamy. Ozonu również używa się po przebytych chorobach, warto by zdezynfekować taką metodą pościel, ubrania, ręczniki i tego typu rzeczy. W testach na mięsie z marketu, gdzie odnotowano, że z piersi kurczaka wydostała się ogromna ilość piany, w której były toksyny, a z kurczaka wiejskiego nie było praktycznie wcale piany. Wodą z ozonatora można również odkażać naczynia, wtedy nie trzeba prawie płynu, bardzo dobrze likwiduje zapach papierosów, pomaga likwidować roztocza, czyli przydatny jest dla alergików. Po remontach również można ozonować pomieszczenia, ponieważ usuwa toksyny lotne, na przykład farby. Można stosować w przychodniach

prywatnych stomatologicznych, w salonach kosmetycznych pomaga wtedy odkażać nam wszystko. Jest jeszcze takie coś jak ozonoterapia, ale to już odbywa się w pewnych gabinetach i polega na mieszaniu krwi z ozonem, pomaga na różnego rodzaju problemy zdrowotne, czasami również przy operacjach kręgosłupa podaje się ozon w okolicy dysków, aby wspomóc szybszą regenerację. W sytuacji kiedy przez niegojącą się ranę grozi nam amputacja kończyny, na pewno spróbowałbym takiej terapii. Usuwa zapachy zwierząt, można też ozonować ubrania i pomieszczenia przy chorobach zakaźnych i wirusowych. Coraz częściej ozonuje się też ludzi w specjalnym pomieszczeniu i w specjalnych szczelnych workach, aby nie wdychać ozonu. Zbyt częste wdychanie ozonu może powodować zwapnienie płuc.

Bardzo przydatna rzecz ten ozon, jednak trzeba pamiętać, że to nie zabawka i trzeba zachować środki ostrożności, by sobie nie zrobić krzywdy.

115. Ozonowanie Wody

- A może nam pan coś powiedzieć jeszcze o ozonowaniu wody?

Więc dziadek rozpoczął:

- Można również ozonować sobie wodę; przeważnie przy zakupie ozonatora dołączony jest taki specjalny wężyk, który pomaga lepiej rozprzestrzeniać ozon w wodzie. W takiej wodzie można ozonować produkty spożywcze, aby usunąć z nich chemię i metale ciężkie. Można również ozonować akwaria, ale tu należy zachować ostrożność, szczególnie gdy w akwarium są krewetki i inne czułe zwierzęta, oczywiście trzeba tu obliczyć i wpuścić tylko ograniczoną ilość ozonu. Można również ozonować oczka wodne, pomaga to na glony i choroby ryb. Pomaga na grzybicę i gronkowce, przy trądziku również można

przemywać twarz lub skórę ozonowaną wodą, można również płukać gardło przy przeziębieniach, i przy zapaleniu dziąseł. Wodę pitną można również ozonować, wystarczy parę minut. Ozon usuwa z wody szkodliwe mikroby, pomaga usunąć wirusy, przez co dużo takich ozonatorów zabrano do Afryki, pomaga również usuwać pestycydy i toksyny z wody oraz metale ciężkie. Wodę ozonowaną można pić po 20- 30 minutach od ozonowania takiej wody, ale nie trzeba już jej wtedy gotować, wodą ozonowaną możemy przemywać również rany.

116. Oliwa Ozonowana

- A czy słyszał Pan już coś takiego, że uznaje się również jakieś oleje, które się ozonuje?

Dziadek miał już odpowiedź w tzw. rękawie:

- Tak również o tym słyszałem, oliwę wykonujemy, ozonując ją ozonatorem. Olej, który powstanie, można wykorzystać na wiele sposobów, normalnie ozon znika po 30 minutach, ale połączenie oliwy i ozonu daje nam trwałą postać ozonidów oligonomerycznych, które rozpadają się dopiero przy kontakcie z wodą, powietrzem lub ciałem i wtedy uwalniają ozon. Oliwa ta ma dłuższą przydatność do spożycia, a ozon występuje w niej nawet i 2 lata także można mieć taką oliwę spokojnie w swojej apteczce. Oliwa ta ma właściwości: bakteriobójcze, grzybobójcze, pierwotniakobójcze, wirusobójcze, działa także na gronkowca i opryszczkę, pomaga w trudno gojących się ranach, działa na oparzenia i zabezpiecza przed infekcjami, pomaga na choroby skórne typu trądzik, czasem na łuszczycę i egzemy. Olejkiem można pędzlować gardło przy anginach, dobrze działa na uszkodzenie błon śluzowych- na przykład afty, bardzo szybko wtedy je regeneruje. Odstrasza komary, które nienawidzą ozonu, a po ugryzieniu kleszcza intensywnie posmarować oliwą

ozonową, a na grzybicę paznokci moczyć stopy w oliwie, gdy występuje grzybica ust trzymać w ustach przez chwilę i można ją stosować przy tak zwanym ssaniu oleju. Bardzo dobrze do ozonowania sprawdza się też olej kokosowy nawet lepiej niż oliwa z oliwek.

117. Oczyszczanie Warzyw I Owoców Z Chemii

- A czy może nam pan coś powiedzieć o oczyszczaniu warzyw i owoców z chemii?

Tu dziadek strzelił palcami i żwawo odpowiedział:

- Dokładnie- to jest bardzo ważny temat! Często w owocach i warzywach, które kupujemy, czyha na nas różnego rodzaju chemia, są różne metody, by jej się pozbyć, dziś przedstawię wam parę z nich. Jedną z nich jest: bierzemy 2 łyżeczki soli sok z jednej cytryny, 500 ml wody i tym można spryskiwać lub moczyć parę z nich. Gdy spryskamy rośliny liściaste, to następnie opłukujemy je w wodzie z octem. Można też zrobić wodę jonizowaną o pH około 11,5, która pomaga wyciągnąć pestycydy, wtedy moczymy warzywa i owoce 15 minut w tym. Możemy również zrobić ocet z cytryną i wodą w różnych proporcjach i spryskiwać owoce, a po 15 minutach spłukać zwykłą wodą. Gorącą wodą znów można szorować owoce i warzywa, wtedy również usuwamy z nich dużo chemii, inną metodą jest posypywanie warzyw i owoców z sodą oczyszczoną, a później szczotkować ją i przemyć wodą. Jeszcze innym sposobem jest ozonowanie warzyw i owoców, według mnie najszybciej i najbardziej ekonomicznie, ozonujemy to od pięciu do dziesięciu minut, w takim pomieszczeniu wtedy najlepiej nie przebywamy, żeby nie wdychać ozonu, ale jest to oszczędny sposób, ponieważ nie trzeba cały czas kupować sody i octu i tak dalej, choć niektórzy ludzie po ozonowaniu moczą i tak jeszcze w occie i sodzie po prostu dla pewności, mimo że nie jest to już konieczne.

Byłem pełen podziwu, ile zastosowań może mieć ozon!

118. Woda Wodorowa

Po małej krótkiej przerwie dziadek wrócił na scenę i powiedział:

- Moi drodzy, ale chciałem wam powiedzieć jeszcze o jednej ważnej rzeczy, a mianowicie o wodzie wodorowej. Wodór jest bardzo cenną substancją, naturalnie występujący w naturze oraz naszych organizmach. Niestety w naszych organizmach, wodór wytwarza się tylko w jelitach, gdy mamy zdrową florę bakteryjną, co niestety jest już dzisiaj rzadkością. Wodór należy do najsilniejszych przeciwutleniaczy, jakie są, jego cząsteczka jest 165 razy mniejsza od witaminy C oraz ponad 800 razy mniejsza niż koenzym Q 10, co tworzy wodór o wiele razy silniejszym od witaminy C. Pierwsze wzmianki o wodorze pojawiają się już w 1500 roku. Wodór po wypiciu dociera do wszystkich komórek naszego organizmu, pomaga im się regenerować i oczyszczać, natomiast w Japonii wodoru używa się na szeroką skalę i zrobiono ogromne ilości badań potwierdzających jego skuteczność. Znajduje on zastosowanie w cukrzycy, w zapaleniach jelit, w wielu chorobach autoimmunologicznych, w parkinsonie również zauważono spadek drgań po 30 minutach od zażycia wodoru, również w schizofrenii zauważono pozytywne efekty. Bardzo dobrze działa na skórę można go na nią przyskać lub smarować, szczególnie ulgę przynosi w chorobach skóry typu łuszczyca, egzema, atopowe zapalenie skóry. Wodór można również używać przy inhalacjach, w niektórych badaniach ciekawie zapowiada się zastosowanie wodoru przy nowotworach, bo zauważono, że jest w stanie przywrócić apoptozę komórki rakowej. Pijąc wodór, pierwsze wchłanianie następuje w żołądku, potem w jelitach, bardzo dobrze wspomaga również organizmy, które są wystawione na intensywne

działanie elektrosmogu typu WiFi lub telefony komórkowe, ponieważ te wywołują silny stres oksydacyjny w naszym organizmie, a wodór idealnie go neutralizuje, czyli chroni nas przed nim w jelitach. Występuje 6 szczepów bakterii w naszych jelitach, które potrafią produkować wodór. Wodór można też wcierać w miejsca bolące, gdy nas boli na przykład kolano, pomaga też przy odbudowie chrząstek stawowych. Przynosi bardzo dobre efekty kosmetyczne w urodzie, ponieważ odmładza skórę i neutralizuje zmarszczki. Idealnie pomaga nawodnić również nasz organizm, działa przeciwzapalnie, chroni przed uszkodzeniami DNA, silnie wzmacnia odporność naszego organizmu. Wodę z wodorem należy pić od razu, bo wodór się ulatnia. Nie ma ograniczenia co do ilości picia wody wodorowej, można ją po prostu pić tak jak zwykłą wodę. Wodór również bardzo dobrze nadaje się na zimowy okres przeziębień, żeby nie złapać jakiegoś przeziębienia lub grypy i tak dalej, ponieważ bardzo silnie wzmacnia nasz układ odpornościowy, prosto mówiąc, stajemy się bardziej odporni na różnego rodzaju choroby, a jak wiadomo dobry układ odpornościowy, nie będzie łapał wszelkiego rodzaju chorób.

Zauważyłem, że tym tematem dziadek zainteresował wielu ludzi, ponieważ mało kto wiedział o tym.

119. Kąpiele Jako Źródło Młodości

Powoli spotkanie dobiegało już końca, ale dziadek powiedział:

- Jest jeszcze jedna bardzo ważna rzecz, o której chciałem wam tutaj dzisiaj powiedzieć, ponieważ bardzo wiele ludzi już o tym zapomniało, a mianowicie bardzo często boli nas wszystko, mamy przeróżne choroby, bardzo często jesteśmy zakwaszeni, mamy zakwaszenia mięśni, ból mięśni, zakwaszenie stawów, które objawia się bólem stawów. Często starszy człowiek nosi połowę swojej masy

więcej i to są jego kwasy, które gromadził przez całe życie. Często, by to skorygować potrzeba więcej lat, niż byśmy mogli żyć! Okazuje się, że musielibyśmy zjeść 7000 kg pokarmu alkalicznego! Potrzeba również masę wody alkalicznej, której również nie możemy pić do jedzenia, ponieważ wtedy odkwasilibyśmy sobie żołądek. Często takie jedzenie nie przynosi szybko rezultatów i ludzie szybko się zrażają, i przyjmują z pokorą swoje bóle, że tak już musi być, że to genetyka, i tak dalej, to nasze najczęstsze wymówki. Wtedy ludzie powracają do swojego starego schematu jedzenia i wszystko jeszcze bardziej się pogarsza. A tu trzeba szybkiej metody, by się odkwasić, by odzyskać swoją sprawność z dzieciństwa i zapomnieć o swoich bólach. Patrząc na historię, dawno temu używano kosmetyków alkalicznych, różnych olejów i tak dalej, również do prania, zmywania wszystko było wokół alkaliczne, ale oprócz tego było jeszcze coś, tak zwane źródła młodości - znalezione z całego świata informacje o wielogodzinnych kąpielach w wodach alkalicznych. Tu znajdujemy jeszcze opisy ich niesamowitych właściwości, że ludzie mieli moce jak niedźwiedzie, że często powracali odmłodzeni z powrotem, żyli dużo dłużej niż teraz, jest wiele takich źródeł opisanych w różnych spadkach historycznych. Również zbierano sodę i robiono takie kąpiele w domu. Wiele klasztorów również budowano w okolicach takich źródeł, gdzie z nich korzystano. Jan Chrzciciel również używał kąpiele z wód alkalicznych, które również otwierały ludziom umysł, czyli po prostu oczyszczał ich umysły i ducha. Jednym z tych ważnych szczegółów było to, że trzeba było kąpać się długo w wodzie 8,5 pH, tutaj opisy Celtów i Germanów przekazują nam, że kąpiele trwały po 10, a nawet 12 godzin przez 3 tygodnie, mieli nawet poduszki i jedli w wodzie. Woda ta niestety została zabroniona i usunięta jak wszystko, co jest dobre, dlatego moi państwo nie tylko dziś znikają dobre rzeczy z rynków, ale miało to już miejsce setki lat temu! Są nawet obrazy, gdzie pokazywano starych ludzi

wchodzących do wody a wychodzących młodymi. Pozostały tylko małe szczątki tej tradycji, wykąpać się na przykład w sobotę, by zacząć niedzielę na czysto i być oczyszczony. Rzymianie próbowali podbić Celtów, ale ci byli bardzo silni i nie udawało im się to, więc zaczęli promować wtedy swoje niezdrowe rzeczy, na przykład wino i jedzenie, by osłabić Celtów, ale im się to nie udało, ponieważ długie kąpiele Celtów bardzo szybko usuwały negatywne skutki tego jedzenia. Na tych historiach bazują również filmy Asterix, ich twórcy bardzo dokładnie sprawdzili wszystkie fakty, wtedy Rzymianie skopiowali kąpiele jako swoje termy, ale to niestety im nie zadziało, ponieważ nie mieli wody alkalicznej, bo tylko woda 8,5 pH może wywołać osmozę i oczyszczenie organizmu. Często również korzystano z takich kąpeli, gdy miało się kaca, w późniejszym czasie Rzymianie w imieniu Boga pozamykali i zakopali im ich źródła, co było katastrofą dla Celtów. Wtedy stali się do opanowania i można było przewidzieć ich zachowanie. Około roku 1200 wprowadzono śmierć za obrazę Boga, wprowadzono również zakaz kąpeli pod pretekstem, że jest niemoralna i były bardzo surowe kary za to, przez to przyszła tak zwana czarna śmierć- Dżuma, a alkalicznych kąpeli bali się tak samo jak diabła święconej wody, stąd może i to powiedzenie się wzięło. Ludzie coraz szybciej umierali, ponieważ nie było kąpeli, ale również jedzenie było coraz gorsze i piło się dużo wina, czasami nawet zamiast wody pito tylko i wyłącznie wino. Są namiastki wiedzy, że Celtowie byli wegetarianami, bo w ich odpadach nie znaleziono resztek zwierzęcych, tylko roślinne. Rzymianie również wprowadzili uprawę zboża, a chleby nie były za dobre. Wycięto również wszystkie dęby, z których Celtowie robili swój chleb, a wiadomo, że ten był alkaliczny. Później tradycja pieczenia chleba z żołądzi została zatracona i nikt nie wie jak go zrobić. Następnie powrócono, a wręcz promowano kąpiele, ale w wodzie kwaśnej, co niestety, zamiast pomóc, to jeszcze bardziej szkodziło. Potem wprowadzono saunę, która również nie

pozwalala usunac zakwaszenia, a zawały serca i niewydolność układu krwionośnego miały bardzo często miejsce w takich saunach. Przez kwaśne kąpiele często pojawiały się różne wypryski, które były zastojem kwasów w organizmie, w starych przesłaniach wpisane było, że 25 kąpeli to 125 lat odmłodzenia. Czas kąpeli również drastycznie się skrócił, wiele sukcesów uzyskał również Sebastian Knajp, ponieważ zimna woda jest bardziej alkaliczna, niż ciepła woda i tu kwasy po prostu wypłukują się ze skóry, ale kąpiele te były słabe w porównaniu z tymi, które były kiedyś. Później zaczęto jeść ziemniaki oraz organy zwierząt, które w porównaniu z chlebem i mięsem trochę wyrównały kwasowość, i podniosło to trochę długość życia, która w średniowieczu spadła do 40 lat. Dziś również odżywiamy się bardzo źle i nie kąpiemy się, bo mamy przecież nowoczesne prysznicze w domach. Warto zmierzyć sobie pH wody w domu, tylko trzeba uważać, co potem dodamy do wody, bo nawet sól także himalajska może również zakwasić wodę! Także moi drodzy pamiętajmy o kąpielach, żeby one były długie, aby pozbyć się tych kwasów, które gromadzą się w naszych organizmach. I tym chciałem zakończyć na dzisiaj przekazanie swojej wiedzy.

Po tym całym, długim mówieniu, zabraliśmy się z powrotem w podróż do domu i następnego dnia, byliśmy już z powrotem w swoim lesie. Ogólnie spotkanie to odniosło bardzo duży sukces oraz bardzo wielki rozgłos na pobliskie miasta, że jest ktoś, kto zna tak dużo informacji.

120. Rośliny Jadalne Kwiecień

I tym oto sposobem minął kolejny miesiąc i już mieliśmy połowę kwietnia, jak zwykle wyruszyliśmy z dziadkiem znów, żeby zrobić nasz bilans i znaleźć rośliny jadalne, które teraz właśnie

w kwietniu były dostępne. Znaleźliśmy między innymi:

Pierwiosnek

Kwiaty Forsycji

Liście agrestu

Owoc róży, nadal były pojedyncze jeszcze dostępne po zimie

Liście porzeczki

Listki buka, ale tylko małe listki i w małej ilości

Liście brzozy

Świerki i jodły z nich można było teraz jeść pączki

Młode listki głogu

Młode listki grabu, ale tego używamy tylko i wyłącznie jako przyprawy

Młode listki jesionu

Tylko młode listki klonu

Leszczyna listki

Liść lipy

Modrzew młode igiełki oraz pączki modrzewia

Młode listki topoli

Młode listki wierzby

Pączki sosny

Czosnek niedźwiedzi

Przytulia czepna

Gwiazdnica

Mniszek liście i kwiaty

Krwawnik

Babka liście

Jeżyny liście

Liść maliny

Pokrzywa

Bluszcz kurdybanek

Kotki wierzby

Także jak widać było tego znowu sporo i z głodu nie umrzemy: -)

121. Fiołek Wonny

Po drodze, gdy wracaliśmy do domu, spotkaliśmy bardzo mały kwiatek, który wyglądał bardzo ciekawie, tak fioletowo oraz wyglądał również dość przyjaźnie i bardzo delikatnie. Tutaj dziadek, widząc moje zainteresowanie, od razu rozpoczął:

- To jest fiołek wonny, który rośnie na przełomie marca i kwietnia ma piękne, fioletowe kwiaty, jego główną super mocą jest to, że to naturalny środek przeciwgorączkowy i wspomaga układ trawienny. Przyspiesza produkcję żółci, łagodzi skurcze jelit, pomaga na bóle głowy, pomocny przy bólach ucha, przy problemach skórnych, bólach, przy zawrotach głowy, często bywa w mieszankach przeciwreumatycznych i moczopędnych. Pomocny w kamicy nerkowej. Hipokrates wspominał już o tej roślince i się nie pomylił, bo to naturalna aspiryna z ogólnym zastosowaniem. Trzeba tylko uważać, jeżeli ktoś ma alergię na aspirynę, bo wtedy może się to źle skończyć. Stosowany był głównie przy bólach głowy, można było robić z niego kompresy, głównie z ziela, także z ich kwiatów na głowę. Gdy były jakieś opuchlizny, można było roślinkę zgnieść i przykładać na opuchnięte miejsca. Przy egzemach bardzo często dodawano ją do kąpieeli. Korzeń fiołka przy zatruciu wywołuje wymioty, objawy kataru, kaszlu, a nawet astmy. Fiołek ma również właściwości dezynfekujące oraz oczyszczające, co jest bardzo dobre przy zewnętrznym stosowaniu, na przykład na stany zapalne: we wrzodach, w trądziku lub łojotoku. Fiołek ten jest również jadalny, jego kwiatki oraz listki, oczywiście trzeba tu też zachować umiar, ponieważ zawiera on w sobie aspirynę. Na szklankę wody dajemy, jedną łyżeczkę ziela i kwiatów, zalewamy je wrzątkiem i pijemy do czterech razy dziennie małymi łykami, maksymalnie dwie szklanki na dzień! Przedawkowanie powoduje nudności, silne wymioty i biegunkę. Z fiołkiem jest związana również pewna historia, a mianowicie Atlas miał piękną córkę, którą ciągle prześladował bóg słońca swoimi, gorącymi promieniami. Dziewczyna nie wiedziała, gdzie ma się schować, wtedy poprosiła Zeusa o radę, a temu było jej

żał, więc aby ją chronić przed słońcem, zamienił ją w fiołka, który lubi rosnać w cieniu w drzew.
I tak poznałem kolejną, bardzo cenną roślinkę, bo aspiryna pomaga ludziom już od setek lat!

122. Krzaki Jadalne

Po paru dniach deszczu ruszyliśmy znów z dziadkiem w teren tym razem, aby odnaleźć różnego rodzaju jadalne krzaki. Było to dosyć ciekawe, ponieważ było to coś innego niż zwykłe roślinki, a więc po drodze znaleźliśmy:

Liście jeżyny

Liście maliny, oczywiście później można z krzaków pozyskać także owoce

Świeżo rozwinięte listki agrestu, które można było posiekać i dodać do sałatki

Młode listki róży można dodawać do dań jednogarnkowych

Śliwa- tarnina świeże listki z niej używa się jako przyprawy do smażenia lub gotowania

Winorośl do czerwca można jej używać jako przyprawy a młode " wąsy " można dodawać do sałatek

Porzeczka czarna młode listki działają oczyszczająco i przeciwzapalnie można je zjadać

Jagody malutkie liście można dodawać jako domieszkę do herbaty

Było to aż praktycznie niemożliwe, ile wokół nas jest roślin, które można zjadać i korzystać z ich dóbr.

123. Knieć Błotna

Kolejną ciekawą rodzinką, którą napotkaliśmy po drodze była knieć błotna, rzucała się już w oczy z daleka swoimi żółtymi kwiatami, które rosły w takich, jak gdyby kępkach. Dziadek

tutaj też miał coś do powiedzenia na jej temat:

- Zbieramy tutaj ziele w okresie kwitnienia i tuż przed kwitnieniem, suszymy w temperaturze pokojowej. Ziele knieci skutecznie uzdrawia choroby wątroby i pęcherza żółciowego, zawiera kwercetynę i witaminę C. Świeżo starte ziele lub sok z ziele, albo wyciąg wodny stosuje się na okłady przy trudno gojących się ranach, można też robić zasyпки na rany ze sproszkowanego ziele. Działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo, antygrzybiczo, hamuje rozwój wirusa HIV. Berberyna działa żółciotwórczo, żółciopędnie, i rozkurczowo pomaga usuwać obrzęki spowodowane niewydolnością krążenia, w większych dawkach działa rozwalniająco. Często stosowano ją przy kamieniach żółciowych, dyskinezie dróg żółciowych, wirusowym zapaleniu wątroby, żółtaczce, a zewnętrznie na trudno gojące się rany, wypryski, owrzodzenia, opryszczki. Często stosowało się jedną łyżeczkę na jedną szklanek wrzątku i piło się 3 razy dziennie, nie wolno było nigdy stosować jej w ciąży i przy karmieniu piersią.

Powoli zaczynałem czuć się prawdziwym ekspertem, ponieważ coraz więcej roślinek miałem już w mojej wiedzy, którą posiadałem, a teraz na wiosnę, jakby była cała lawina tych roślinek i było ich każdego dnia coraz więcej.

124. Jak Chronić Się Przed Kleszczami

Niestety im robiło się cieplej na zewnątrz, tym robiło się też bardziej niebezpiecznie. Mianowicie w lasach, w wysokich trawach, teraz nawet i w miastach już czaiły się kleszcze, które niestety są nosicielami przeróżnych chorób oraz tak popularnej boreliozy. Tutaj dziadek postanowił przytoczyć mi parę metod ochronnych przed tymi kleszczami:

- Kleszcze przyciągają przeważnie zakwaszone organizmy lub organizmy pełne toksyn, więc uważajmy, czym się odżywiamy. Z pomocą mogą przyjść nam różne mieszanki,

na przykład: wrotycz, piołun, goździki mielimy, zalewamy alkoholem, czekamy około tygodnia czasu, filtrujemy i spryskujemy się tym roztworem, na przykład ubrania czy bezpośrednio po nogach, a tego bardzo nie lubią te małe krwio pijcy. Możemy zrobić również cytrynę i rozmaryn, czyli bierzemy jedną cytrynę, jedną łyżeczkę rozmarynu, mielimy go w blenderze i zostawiamy na jeden dzień, potem filtrujemy porządnie i tym roztworem opryskujemy siebie lub zwierzęta. Inną rzeczą jest również olej kokosowy, można nim smarować, na przykład swoje nogi oraz go jeść, ponieważ odstrasza on swoimi substancjami, które zawiera w środku. Często stosowany jest również olejek z drzewa herbacianego, który rozcieńcza się i opryskuje się nim bezpośrednio ubrania lub ciało, tylko trzeba uważać, ponieważ może nam poplamiać ubrania. Możemy zrobić również zasypkę, a do tego potrzebujemy lawendy, szałwii, mięty, wrotyczu, rozmarynu, melisy, eukaliptusa, wszystko to rozdrabniamy i mielimy na proszek, następnie posypujemy tym siebie lub zwierzęta. Można również jeść czosnek, ponieważ odstrasza on również wszelkiego rodzaju insekty. Dodatkowo warto pić również herbatę z czystką, ten również odstrasza kleszcze. Są również różne chemiczne preparaty, jedną z nich jest np. permetryna, gdzie ci, którzy pracowali gdzieś w lasach, jako drwale lub trudnili się survivaliem, czy bushcraftem bardzo często impregnowali swoje zewnętrzne ubrania tym środkiem. Środek ten powoduje to, że jeżeli kleszcz, na przykład wejdzie na ciebie, to zostaje porażony i spada sparaliżowany na ziemię, ale należy tutaj unikać bezpośredniego kontaktu tych ubrań ze skórą. Innym sposobem jest posmarowanie swoich butów, najlepiej gumowców wazeliną, a tego bardzo nienawidzą kleszcze i uciekają od tego. Ostatnim ciekawym sposobem jest zebrać kwiaty czeremchy, można też dodać troszeczkę liści i zalać to wszystkim alkoholem 40%, zostawić na 14 dni od czasu do czasu wstrząsając, następnie przefiltrować i spryskiwać się przed wyjściem na zewnątrz, czy do lasu to

również bardzo skutecznie odstrasza wszelkiego rodzaju insekty.

Jak widać, natura ma na wszystko sposoby, potrafi znaleźć również wiele ciekawych rzeczy, które pomagają odgonić od siebie pijawki i inne insekty i zabezpieczyć się przed różnego rodzaju chorobami.

125. Procedura po Ugryzieniu Kleszcza

Zastanawiałem się tylko, co zrobić kiedy już nas kleszcz ugryzł? Na to dziadek z bardzo poważną miną odpowiedział:

- Z tym nie ma żartów mój drogi! Najważniejszy jest tu czas, im szybciej go wyciągniemy z siebie, tym lepiej. Z każdą minutą ryzyko zarażenia nas czymś przez kleszcza rośnie, a więc trzeba go jak najszybciej wyciągnąć i zrobić to najlepiej tak, żeby nie zostało nic z kleszcza w środku. Obecnie na rynku są dostępne różne specjalne rzeczy do tego, specjalne pęsety, lassa, pętle i inne wynalazki. Nigdy nie smarujemy kleszcza niczym, ponieważ wtedy przewaźnie zaczyna wymiotować w środku i tym bardziej może nas czymś zarazić. Staramy się go również za bardzo nie gnieść, trzeba to zrobić jednym pewnym i szybkim ruchem. Po wyciągnięciu kleszcza w miejsce ukąszenia przykładamy strzykawkę bez igły i tą strzykawką zaciągamy tak, żeby wyssać jak najwięcej płynów z tej rany, miejsce to, oczywiście później pewnie zrobi się lekko sine. Następnie to miejsce smarujemy płynem lugola, który odkaża nam je. Miejsce te można również posmarować aktywowanym MMS-em, oczywiście rozcieńczonym z wodą i od razu za MMS, dms0 50%, aby zwiększyć transport MMS w skórę. Dodatkowo miejsce to warto również rozgrzać do takiego momentu, ile damy radę wytrzymać, można to zrobić lampą na podczerwień, można również wziąć gorące kompresy i przykładać w to miejsce do takiej temperatury, żeby się oczywiście nie

poparzyć, a im wyższą temperaturę wytrzymujemy, tym lepiej, ponieważ borelie giną w wysokiej temperaturze, a jest to około 42 stopnie Celsjusza. Te procedury mój drogi sobie zapamiętaj, bo jeżeli cię kiedyś ugryzie jakiś kleszcz, zastosuj je, jak najszybciej potrafisz, żeby zmniejszyć ryzyko zakażenia się boreliozą. Gdyby każdy te procedury stosował, byłoby dużo mniej zarażonych ludzi. Niestety większość nawet nie wie o tych procedurach.

Jak widać były to bardzo ważne informacje, były aż tak ważne, że postanowiłem to sobie zanotować w specjalnym zeszycie, który sobie założyłem i zacząłem spisywać najważniejsze rzeczy, ponieważ czasami coś nam może umknąć, a jeżeli mamy to zapisane na papierze, zawsze można wtedy poszukać rady na coś.

126. Drzewa Jadalne

Kolejnego dnia ruszyliśmy z dziadkiem na kolejne poszukiwania, tym razem mieliśmy specjalną misję, ponieważ szukaliśmy, tym razem jadalnych drzew. Jako pierwsze wpadł nam w ręce: Buk- można było zjadać tylko i wyłącznie wiosną młode listki, maksymalnie półtora miesiąca, ponieważ potem mają za dużo garbników i jest zbyt gorzki, czasem w czerwcu wypuszcza jeszcze raz liście, zależy jednak od pogody, można go również żuć na zapalenie dziąseł oraz zgniecione listki przykładać na rany.

Brzoza- młode listki można śmiało sobie zjadać, później są one zbyt gorzkie. Można również robić herbaty, posiadają one działanie moczopędne, oczyszczają krew oraz można ich używać jako przyprawy.

Świerk- jego pączki są dość soczyste i pyszne, starsze już niestety nie smakują i należy zachować ostrożność, aby nie pomylić go z trującym cisem.

Jodła- młode pączki są również jadalne, do rozpoznania można patrzeć na szyszki, świerk jego szyszki wiszą w dół, a u jodły

szyszki stoją do góry, również gdy oderwiemy igłę od świerka, jest ona nierówna i wygląda, jakby była na niej drzazga, a z jodły oderwana igła jest bez tej drzazgi i jest równa.

Dąb- tylko młodziutkie listki są jadalne, bo nie mają garbników, dorosłe podrażniają jelita i żołądek, a z młodych listków można uzyskać pikantny składnik do sosów.

Głóg- młodziutkie listki można zjadać, posiadają migdałowy smak.

Dereń jadalny- jego listki są niejadalne, ale jednak nadają się jako dodatek do herbaty. Grab pospolity- młode listki tylko i wyłącznie w małych ilościach jako przyprawa, ponieważ są bardzo gorzkie.

Jesion- w kwietniu młode listki można dodawać do sałatek, od maja do sierpnia można robić z nich herbaty.

Klon- listki są bazą do sałatek, używa się młodych listków, można też pozyskiwać sok tak, jak z brzozy na wiosnę.

Leszczyna- z liści w kwietniu można przyrządzać coś w stylu szpinaku.

Lipa- listki można jeść w sałatkach, robić herbatki z nich, a w czasach wojny kładziono często dzieciom listki lipy na kanapki gdy nie było nic innego do jedzenia.

Modrzew- kwiaty, młode pędy można zjadać, natomiast pyłkiem z kwiatów wzbogacono kiedyś mąki, młode igiełki mają kwaskowaty smak.

Orzech włoski- od kwietnia do sierpnia wysuszone liście można dodawać do tytoniu, można również mieszać je do herbaty.

Robinia akacyjowa- liście można zjeść, ale tylko i wyłącznie gotowane, ponieważ mają za dużo lektyn (białek roślinnych) tak samo jak groch i mogą wywoływać nudności i bóle brzucha.

Sosna czarna- suszymy jej igły, mielimy na pył i stosujemy jako przyprawę.

Topola- można używać listków, dopóki nie staną się zbyt twarde.

Wiąz górski- listki można używać, dopóki nie staną się zbyt twarde.

Wierzba biała- liście na surowo do sałatek i do maja można je używać, uwaga tylko na salicylany i związane z nimi alergie,

oraz że nie wolno ich używać zbyt dużo.

Wiśnia ptasia- liście jako przyprawa do deserów w małych ilościach.

Pączki sosny- można również zjadać, smakują jak orzeszki.

Śliwka- liście można używać na herbatę przeciw pasożytom oraz wywołuje przeczyszczenie.

Gruszka- młode listki gruszki parzymy 20 minut i pijemy na zapalenie pęcherza.

Jabłoń- niestety nie jest jadalna, posiada zbyt dużo szczawianów.

Byłem w głębokim szoku, jak dużą ilość drzew można zjadać i wykorzystywać na różne wszelakie sposoby! Większość ludzi nawet nie zdaje sobie sprawy, co u nich rośnie i wszyscy pędzą tylko do supermarketów kupować zatrute rzeczy, które tylko im szkodzą, i na dodatek jeszcze za to płacą, aby potem być chorym! A natura daje nam wszystko za darmo.

127. Podbiał

Kolejnego ranka było bardzo słonecznie i wybraliśmy się z dziadkiem na spacer, po drodze spotkaliśmy małe dziwne kwiatki, które wyrastały na długich łodygach do góry, więc zapytałem dziadka, co to jest? Na to dziadek odparł:

- To jest podbiał, zbieramy kwiaty i ziele, suszymy w temperaturze do 50 stopni Celsjusza. Możemy zrobić również intrakty, więc do tego mielimy ziele i zalewamy 30-40% alkoholem, odstawiamy na 7 dni w ciemne miejsce, filtrujemy i zażywamy kilka razy dziennie łyżeczkę przy chrypcie, katarze i kaszlu, proporcja zrobienia intraktu to jedną szklankę podbiału, zalewamy z 500 ml gorącego alkoholu. Podbiał jest bogaty w śluzę o działaniu osłaniającym, powlekającym, łagodzącym kaszel i przeciwzapalnym. Działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo, rozkurczająco, przeciwastmatyczne, wykrztuśnie, przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo,

uspokajająco, pobudza oddychanie. Kłącza i szypułki kwiatowe zawierają inulinę, sok z ziela lub zmiażdżone ziele stosowano do okładów na trudno gojące się rany, wypryski, ropnie, ropne pryszczki, krostki, krwiaki, blizny, oraz po kontuzjach. Często stosowano go w infekcjach układu oddechowego, anginie, krztuścu, gruźlicy, zapaleniu oskrzeli i płuc, w zapaleniu tchawicy, gardła i krtani. Zażyty doustnie, hamuje skurcze tchawicy i oskrzeli, rozkurcza przewód pokarmowy, spowalnia wchłanianie cholesterolu i tłuszczów. Jedną, dwie łyżeczki ziela na jedną szklanekę wrzącego mleka lub wody, parzymy 20 minut, pijemy kilka razy po 100 ml. Nie wolno spożywać go kobietom w ciąży oraz kobietom karmiącym. Trzeba również pamiętać, że ziele to w nadmiernej ilości jest trujące.

No i kolejna ciekawa roślina! Zauważyłem, że w okresie wiosennym, gdy panują różnego rodzaju grypy i inne infekcje pojawia się bardzo wiele ziół, które posiadają działanie przeciwwirusowe, jakby natura już wszystko z góry wiedziała. Po powrocie do domu wieczorem, jako ciekawostkę babcia powiedziała mi jeszcze, że podbiał pomaga również przyciągać miłość, sprowadza spokój i ciszę, a palenie jego liści może wywoływać wizję.

128. Forsycja

Wędrując jeszcze dalej, nagle zauważyłem w oddali dosyć żółty krzew, który już z daleka był widoczny, ponieważ wokół wszystko było jeszcze takie na pół szare, a ten krzak promieniował takim jaskrawym żółtym kolorem. Szybko szarpnąłem dziadka za rękaw i krzyknąłem, co to jest? Na co dziadek odparł:

- To jest forsycja, ogólnie jest to krzew ozdobny, który przeważnie zakwita bardzo wcześnie, jego plusem jest to, że jest mrozoodporny. Charakteryzuje się dużą ilością

żółtych kwiatów i często wczesną wiosną widzimy wszędzie całe żółte krzewy. Kwiaty te zawierają bardzo dużo cennych substancji, zawierają ponad 1% rutyny, co jest rzadkością w ziołach, zawierają również saponiny, kwercetynę, kwas fenolowy, posiadają właściwości przeciwalergiczne, ponieważ hamują uwalnianie histaminy. Forsycja posiada właściwości przeciwbólowe oraz przeciwzapalne, ze względu na ilość rutyny świetnie sobie radzi z pajęczkami na skórze, żyłakami czy hemoroidami. Pomaga obniżyć ciśnienie krwi, pomaga również przy krwawiących dziąsłach, wspomagająco przy nowotworach, posiada właściwości bakteriobójcze, spowalnia procesy starzenia, może obniżać poziom cukru we krwi, pomaga w przeziębieniach, chrypkach, bólach gardła i tym podobnych. Zawiera syringinę, przez co wspomaga pracę naszej wątroby, może również pomagać przy marskości lub zapaleniach wątroby, pomaga również w chorobach autoimmunologicznych. Naparami można również przepłukiwać gardło przy jego bólu, kwiaty forsycji są jadalne, jako mały dodatek może ewentualnie ozdobić sałatkę, nie wolno jeść zbyt dużo, działa uspokajająco i rozkurczowo. Często też bywa dodatkiem w kosmetykach, naparem można przemywać również oczy przy zapaleniu spojówek lub robić nasiadówki przy hemoroidach, pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Kwiaty suszymy w temperaturze do 40 stopni w ciemnym miejscu. Możemy zrobić także nalewkę, którą robimy w proporcji 1:5, zalewamy alkoholem 50% i czekamy 14 dni, a następnie filtrujemy, biorę dwa razy dziennie po 5 ml. Możemy zrobić również napar, 10 g zalewamy dwoma szklankami wrzącej wody, parzymy 20 minut, pijemy małymi łykami cały dzień, aby wzmocnić działanie, lekko skrapiamy kwiaty alkoholem przed zalaniem wrzątkiem. Herbatą można również przemywać rany, forsycja w Chinach jest stosowana od bardzo dawna, nazywała się tam lian qiao i stosowano ją na oczyszczanie z toksyn. Bardzo często znajdowała zastosowanie w różnego rodzajach chorobach

skóry, wypryskach i tak dalej, również przy trądziku oraz na przekrwioną skórę.

Zebraliśmy sobie dość spory zapas kwiatów, które wzięliśmy do domu, aby je wysuszyć, ponieważ jak dziadek stwierdził, roślina ta jest rzadko spotykana w lasach i warto mieć ją na zapas w domu. W domu babcia powiedziała jeszcze resztę historii:

- Forsycja to bardzo charakterystyczny krzew, który bardzo szybko rzuca się w oko, krzew ten symbolizuje nam odrodzenie natury po zimie, ponieważ bardzo często zakwita jako jeden z pierwszych i jest odporny na mrozy. Kiedyś gałązki ścinano na początku grudnia i umieszczano je w piwnicach, a w Boże Narodzenie sprawdzano, ile kwiatów wyrosło, miało to symbolizować ilość bogactwa na nadchodzący rok. Wierzono również, że to, co kwitnie, pomimo mrozu musi posiadać magiczne właściwości, jej piękny żółty kolor rozjaśnia bardzo szybko każdy ogród i dodaje mu uroku, nadaje się też do ciemnych miejsc w ogrodzie, by je rozjaśnić.

Także nie dość, że to piękny krzew to ma jeszcze taką szeroką gamę do zastosowania.

129. Sok Z Pomarańczy

Po powrocie do domu czekała na nas już babcia ze szklanką pysznego soku z pomarańczy, jak się okazało, ten sok jest bardzo pożyteczny dla nas, a wtedy dziadek zaczął:

- Sok z pomarańczy zawiera beta-karoten oraz wit C, która odpowiedzialna jest za działanie układu odpornościowego. Pomaga wyregulować potas, który zawiera oraz chroni przed chorobami serca, zawiera substancje blokujące powstawanie komórek nowotworowych. Posiada związki o działaniu przeciwbakteryjnym, jest bogatym źródłem polifenoli i kwasów fenolowych oraz flawonoidów. Udowodniono, że picie soku pomarańczowego zmniejsza ryzyko białaczki i obniża ryzyko raka sutka, wątroby i jelita

grubego. Należy zachowywać jednak umiar, ponieważ za duże ilości mogą za bardzo podwyższyć potas, wzmacnia odporność organizmu, łagodzi objawy infekcji, uszczelnia naczynia krwionośne, poprawia ogólny stan skóry, zwiększa wytrzymałość mięśni, reguluje pracę nerek i rytm serca, przeciwdziała mutacjom DNA. Nie należy pić zbyt dużo, ponieważ zawiera dość sporo cukru, przy uszkodzeniach żołądka i dwunastnicy może działać drażniąco, nie poleca się go również w nadkwasocie.

Co jak co, ale sok ten był przepyszny, z chęcią wypilem całą szklankę i powiem szczerze, że smakowało nawet na więcej.

130. Liść Brzozy

Następnego ranka dziadek już czekał na mnie z koszykiem i krzyknął wesoło:

- Zbieramy się, mamy przepiękną pogodę, będziemy zbierać liście brzozy!

Daleko akurat nie musieliśmy iść, ponieważ niedaleko domu był mały, młody las pełny brzozek. Gdy byliśmy już na miejscu i zaczęliśmy zbierać te listki, dziadek rozpoczął:

- Z listków brzozy można wyciskać sok, a my będziemy suszyć sobie pączki oraz liście brzozy, oczywiście w temperaturze pokojowej, najlepiej w ciemnym miejscu. Listki te posiadają działanie moczopędne, odtruwające cały organizm, pobudzają wydzielanie żółci, napar stosuje się jako środek moczopędny, napotny również stosuje się przy schorzeniach nerek na przykład na kamienie nerkowe, zapalenie pęcherza moczowego i cewki moczowej, w stanach ogólnego osłabienia, na problemy z trądzikiem oraz na wzmocnienie włosów. Okłady z liści są skuteczne w przypadku napięć mięśniowych ramion lub barku i karku oraz w bólach reumatycznych. Z kory uzyskujemy dzięgiel przez suchą destylację, stosowane w różnych problemach skórnych, często po to również, aby

pozbyć się cellulitu oraz pomocne w regeneracji skóry. Można zrobić sobie także płukanekę do włosów: bierzemy jedną szklankę liści na dwie szklanki wody, można stosować również rozgniecione liście na oparzenia, otarcia oraz na piegi. Można robić również maceraty na wzmocnienie skóry, tutaj 3 łyżki liści na 300 ml wody, zalewamy je zimną wodą, pozostawiamy do rana i myjemy tym skórę, roztwór ten można przechowywać maksymalnie 48 godzin, jeżeli chcemy go dłużej przechowywać, należy dolać 100 ml spirytusu. Można również robić kąpiele brzozone, które oczyszczają całą skórę i ciało, regenerują nasze siły, ale również pomagają się odprężyć. Młode listki oczywiście są jadalne.

Troszeczkę czasu nam zeszło, nim uzbieraliśmy pełny kosz, szło nam powoli, ponieważ listki były małe oraz lubiły straszenie się kleić do rąk, ponieważ w młodej fazie są one jeszcze bardzo klejące. Po paru godzinach zbierania w końcu ruszyliśmy do domu. Po powrocie do domu babcia chyba zauważyła, że nazbieraliśmy brzozy i od razu zaczęła opowiadanie:

- Największymi mocami magicznymi brzozy to ochrona, egzorcyzmy i oczyszczania, gałązkami brzozy można wyganiać złe moce z ludzi i zwierząt. Posiada właściwości oczyszczające, które są do dziś praktykowane w rosyjskich baniach, bo po takiej saunie ciało jest bite gałązkami brzozy, żeby pobudzić krążenie, a ciało mogło się szybciej oczyszczać. Ochronne właściwości brzozy są również bardzo silne, na przykład drzewo chroni przed uderzeniami piorunów, brzozową belką zapierało się stajnie, żeby wszystkie zwierzęta dobrze się rozwijały, robiono również kiedyś dla dzieci kołyski z drzewa brzozowego, które chroniły wtedy nasze dziecko przed złymi spojrzzeniami i mocami. Miotły czarownic również były wykonane z drzewa brzozowego, a w liczne rozgałęzienia na końcu miotły miały zaplątywać się choroby, mioteł brzozowych nigdy nie stawia się koło drzwi, ponieważ gdy miotła się przewróci sama i skrzyżuje się z progiem, to mogło oznaczać bliską śmierć kogoś z domowników, jeżeli miotła

była nowa, mogła oznaczać, że ktoś młody umrze, a jeżeli była zużyta, to być może ktoś z dziadków zakończy swój żywot. Innym zwyczajem było to, że gdy byliśmy chorzy na coś, można było iść do lasu i potrząsnąć trzema lub dziesięcioma brzozami, a następnie poprosić, żeby zatrzęśły nami tak długo, aż wytrzęsą z nas chorobę. Wiara w brzozy i ich siły nadal jest obecna na wsiach, wystarczy pojechać w Zielone Świątki na wieś, wtedy domy są ozdobione gałązkami brzozy, podobnie jak w Boże Ciało rozstawia się gałązki brzozowe. W średniowieczu gałązkami brzozy smagano osoby opętane i przestępców, wierząc, że w listkach zaplącą się złe duchy. Czarcie miotły to infekcje grzybów na brzozie, przez co brzoza wypuszcza szybko rosnące gałązki, wierzone, że zjedzenie ich doda nam wzrostu i siły. Brzoza jest Świętym drzewem w Syberyjskich terenach tam brzoza to dojrzała kobieta, która niekiedy wychodzi z korzeni i pojawia się na chwilę, a gdy człowiek napije się jej mleka, zwiększa swoją siłę 10-krotnie. W Finlandii wierzy się, że duch świata siedzi na brzozie w postaci orła i obserwuje świat. Dla Germanów brzoza była drzewem mądrości, widzieli w listkach, gałęziach i soku magiczne siły, wierzyli, że brzozy to mieszkania bogini Frei. U Celtów brzoza związana jest z Bergha lub Brigid bogini poezji, prawdomówności, uzdrawiania i kowali, 1 lutego w Irlandii nadal obchodzone jest jej święto. Druidzi używali gałązek brzozy do wtajemniczenia i nauczania nowych praktykantów. Tatarzy bali się zawsze lasów brzozowych, ponieważ myśleli, że piorun potknie się o pień brzozy i ich trafi.

Jak widać, tym razem wierzenia o brzozie nadal trwają i mają się w najlepsze, może rzeczywiście posiada ona niezbadane nam jeszcze moce i pozostaje bardzo tajemniczym drzewem, które wyraźnie swoim wizerunkiem odbiega od innych drzew ze względu na przepiękną białą korę:

- Natomiast korę brzozy można używać też jako podpałki w survivalu, bo bardzo szybko się zapala i czasami może pomóc nam uratować życie, rozpalając ognisko.

Dodał na koniec jeszcze dziadek zza swojego biurka.

131. Olej Lniany

Następnego dnia, niestety pogoda znowu się zepsuła, więc postanowiliśmy z dziadkiem wytłoczyć troszeczkę oleju, tym razem przynieśliśmy len i postanowiliśmy zacząć robić z niego olej lniany. Tutaj dziadek zaczął:

- Olej lniany jest to jeden z najlepszych olejów, jakie znam, ale, pomimo że jest wszędzie dostępny, jest jednym z najcięższych dostępnych, ponieważ przeważnie jest nic nie warty! A dlaczego tak się dzieje? Ponieważ olej ten utlenia się bardzo szybko, a po produkcji powinien być od razu w lodówce, również podczas transportu powinien być w chłodni! Najlepiej, gdy olej ten stoi gdzieś z tyłu w lodówce, ponieważ każde muśnięcie ciepłego powietrza sprawia, że olej ten bardzo szybko traci swoje cenne właściwości. Olej lniany nigdy nie powinien być gorzki w smaku, okres przechowywania powinien wynosić maksymalnie 30 dni, ale z naszych obserwacji wynika, że jest to 10-15 dni, potem olej ten już zmienia smak, a najsmaczniejszy jest prosto z prasy, ponieważ można wyczuć, że każdego dnia troszeczkę jego smak się pogarsza. Dlatego najlepiej go wytłoczyć i od razu spożyć, a nie robić na zapas o ile mamy czas, aby robić go na bieżąco. Olej ten zawiera bardzo cenne dla nas omega-3, zawiera również omega-6, witaminę E, która jest przeciwutleniaczem, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, kwasy omega-3 są bardzo ważne podczas rozwoju dziecka, poprawiają pracę mózgu oraz zwiększają odporność organizmu. Dodatkowo opóźnia procesy starzenia skóry, poprawia sprężystość skóry, coraz częściej jest składnikiem kremów balsamów i innych mazideł. Radzi sobie bardzo dobrze z problemami skórnymi, na przykład trądzikiem, czy poparzeniami słonecznymi, bardzo dobrze

pomaga również na włosy, nawilża, dodaje blasku, wzmacnia kolor, pomaga na rozdwojone końcówki, pomocny w problemach z trawieniem, posiada właściwości przeciwzapalne. Hipokrates polecał go na zapalenia błon śluzowych, bardzo dobrze obniża cholesterol, a co za tym idzie, przeciwdziała miażdżycy, pomaga przy wrzodach, żołądka, dwunastnicy, znajduje zastosowanie również przy zaparciach oraz przy zapaleniu jelit. Pomocny przy schorzeniach skóry na przykład czyrakach, odleżynach, owrzodzeniach, bo przyspiesza regenerację skóry. W połączeniu z serkiem tworzy tak zwaną pastę budwigową, która jest bardzo pomocna w walce z nowotworami i szeroko opisała to Joanna Budwig. Absolutnie nigdy nie wolno go podgrzewać!

Olej ten rzeczywiście był bardzo smaczny po wytłoczeniu, był lekko orzechowy, aczkolwiek pamiętam, kiedyś mama kupowała taki olej i był on po prostu bardzo gorzki; jak teraz się dowiedziałem, był po prostu utleniony, ponieważ ten nie miał absolutnie gorzkiego smaku.

132. Olej Z Konopi

Po tym jak skończyliśmy robić olej lniany, dziadek przyniósł jeszcze wiadro nasion konopi, więc postanowiliśmy zrobić z tego jeszcze troszeczkę oleju i tutaj dziadek od razu rozpoczął:

- Olej ten zawiera bardzo dobry skład, co do proporcji omega-3 i omega-6, jest o wiele bardziej stabilny niż olej lniany. Zawiera witaminę E, B, wapń, cynk, fosfor, magnez, zapobiega miażdżycy i usprawnia przepływ krwi, hamuje sklejanie krwinek, przez co przeciwdziała zatorom, co może uchronić nas przed udarem. Wzmacnia układ odpornościowy, wzmacnia florę jelitową, reguluje gospodarkę hormonalną, łagodzi zespół przedmiesiączkowy, działa przeciwnowotworowo, ponieważ blokuje przemianę zdrowych komórek w

nowotworowe, działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie. Pomocny na bóle mięśni i bóle stawów, pomaga usuwać toksyny z organizmu, ma właściwości moczopędne, wykazuje właściwości uspokajające i poprawia nasz sen. Pomocny dla ludzi z awitaminozą, łagodzi stany zapalne występujące w łuszczycy, AZS, egzemach oraz zmniejsza świąd, stymuluje wzrost paznokci i włosów, obniża poziom cholesterolu, zapobiega chorobom serca, wspiera prawidłową pracę mózgu i poprawia koncentrację. Wspomaga pracę narządów wewnętrznych szczególnie wątroby i jelit. Przyspiesza gojenie ran, nawilża skórę, poprawia elastyczność skóry oraz jej kolor i ją rozświetla. Odżywia skórę, ponieważ wnika dość głęboko w jej tkanki. Poprawia jakość sierści u zwierząt. Olej ten świetnie nadaje się do sałatek i innych potraw, ma lekko orzechowy smak, nie wolno go podgrzewać, często jest używany w kosmetykach do skóry i włosów, jest pomocny przy łupieżu, poprawia kondycję włosów, dodaje im grubości i blasku. Czasem może przeczyszczyć, tego oleju można spokojnie zrobić sobie troszeczkę więcej, ponieważ można go dłużej przechowywać niż olej lniany.

Smak miał rzeczywiście bardzo ciekawy, lekko orzechowy.

133. Chleb Jak Ze Sklepu

Po tym jak zrobiliśmy olej lniany, zostało nam dość sporo wytłocznin z lnu, normalnie można byłoby dać je zwierzętom, które by mogły je zjeść. Niektórzy używają ich też do kuwety od kota, ale w tym momencie brakowało nam również chleba, ponieważ my robiliśmy sobie nasze chlebki z lnu, więc babcia postanowiła zrobić z tych wytłocznin chleb. Żeby zrobić teraz taki chleb można użyć albo normalnego lnu, albo właśnie wytłocznin, normalnie używaliśmy tutaj jednej szklanki lnu, którą zmiksowaliśmy w blenderze na sucho, potem dodawaliśmy nasion słonecznika, dyni oraz troszeczkę

wytłocznyn z konopi, można dodać też łuskanych nasion konopi. Następnie dodaliśmy troszeczkę soli oraz przypraw do smaku tu każdy może dodać takie, jakie mu smakują, my dodaliśmy mielonego czosnku, cebuli, kurkumy, kminku, pieprzu, czosnku niedźwiedziego, później powolutku dodawaliśmy wody tak, aby mieszanka była bardzo stabilna i używamy jak najmniej wody, bo musi być to twarda masa. Następnie wyłożyliśmy wszystko do suszarki na grubość 1 cm i suszyliśmy maksymalnie 6 godzin, o ile nie dodamy za dużo wody i nie będzie zbyt mokry, bo wtedy nasz proces suszenia może się gwałtownie wydłużyć. Warto sobie to również podzielić już wcześniej na kawałki, żeby później się z tym nie bawić. Chlebek jest naprawdę bardzo pyszny, smakuje praktycznie jak każdy inny chleb sklepowy, różnica jest tutaj tylko taka, że bardzo syci nawet po dwóch, trzech małych kawałeczkach jesteśmy już totalnie pełni i nie mamy już ochoty, żeby jeść więcej, co przy chlebie sklepowym nie miało miejsca, ponieważ tutaj po zjedzeniu nawet kilku kromek, niektórzy również odczuwają nadal głód i muszą jeść jeszcze więcej, że nie wspomnę już tutaj o wszystkich składnikach, które jeszcze można znaleźć w zwykłym chlebie tak zwanych trujących dodatkach. Dlatego warto samemu sobie robić takie właśnie chlebki, a na górę możemy dać wszystko tak jak i na zwykły chlebek, my do tego zrobiliśmy potem jeszcze majonez.

134. Majonez Wegański

Do naszego chlebka zrobiliśmy również sobie majonez, którym po prostu posmarowaliśmy nasz chlebek, a do tego potrzebny był nam blender, do którego wrzucamy następujące rzeczy: 4 łyżki zmielonego lnu, tutaj użyliśmy jeszcze naszych wytłocznyn z prasy, troszeczkę soli, trochę chili, jedną łyżkę soku z cytryny, dwie łyżki wody, jedną łyżeczkę musztardy, 125 ml oleju słonecznikowego lub lnianego, my użyliśmy lnianego, ponieważ nie jest on absolutnie gorzki, jeżeli jest dopiero co wytłoczony.

Wszystko razem porządnie miksujemy i mamy gotowy, przepyszny majonez. Można dodać troszeczkę, na przykład czosnku niedźwiedziego lub zwykłego czosnku, wtedy uzyskamy coś w stylu sosu czosnkowego. Palce lizać sos ten był naprawdę przepyszny i idealnie komponował się z naszym chlebkiem.

135. Rośliny Jadalne Maj

Ani się nie obejrzeliśmy, a już zrobił się maj. Jak zawsze ruszyliśmy z dziadkiem znowu na poszukiwania, tym razem w maju można znaleźć tutaj wiele roślin do zjedzenia, po drodze znaleźliśmy:

Podagrycznik

Pokrzywa

Przywrotnik pospolity

Brzoza- liście

Jesion tylko młode listki, minimalną ilość można zjeść

Przytulia czepna z niej można zrobić sok

Krwawnik listki

Mniszek liść, kwiaty i łodygi

Fiołek polny tylko małe ilości

Gwiazdnica- liście

Jeżyny- liść

Malina- liść

Babka szerokolistna i babka lancetowata

Bluszcz kurdybanek

Także spokojnie można było na tym się wyżywić do tego jakieś minimalne dodatki i jest super. Tak natura nas po prostu karmi.

136. Pandemia Odporność

Dawno nie byliśmy już nigdzie na mieście, ani poza domem,

więc mało wiedzieliśmy, co się dzieje na świecie. Pewnego dnia zapukał do nas pewien pan i przyszedł z pewnym zapytaniem. Jak się okazało, na świecie rozpętało się jakieś zakażenie wirusowe, przez co wiele ludzi zaczęło chorować. Pan ten poprosił dziadka, czy nie mógłby po prostu przyjść i w tym małym miasteczku wystąpić, i przekazać ludziom informacje, jak mogli by się chronić lub zabezpieczać przed takimi atakami wirusów. Dziadek się zgodził, więc następnego dnia z rana wyruszyliśmy wszyscy razem. Cała hala była pełna ludzi, czekało tam naprawdę bardzo dużo ludzi już w środku, więc dziadek wszedł na scenę, powitał wszystkich i rozpoczął swoje przemówienie:

- W dzisiejszym świecie chorób wokół nas jest masa, bardzo ważna jest tutaj odporność naszego organizmu, gdy ta jest osłabiona, zaczynamy chorować na przeróżne choroby, naszą odporność obniża przede wszystkim stres, wtedy nasz organizm wchodzi w pewien rodzaj skurczu i nic nie działa tak, jak ma działać, następnie bardzo ważny jest sen, byśmy mogli się w nocy zregenerować. Kolejną rzeczą, która nam jest potrzebna, jest cynk, pomaga on usuwać metale ciężkie i uczestniczy w wielu procesach w naszym organizmie. Podobnie działa selen i ten też jest to bardzo ważny, następnie bardzo ważne są probiotyki, a jak wiadomo nasza cała odporność, znajduje się praktycznie w jelitach, a więc bez odpowiednich bakterii również będzie nam ciężko. Następnie możemy zastosować jeszcze różne rzeczy, na przykład z ziół to: echinacea- tą bierzemy 10 dni i robimy przerwę, inaczej, zamiast podwyższyć odporność, to jeszcze ją obniżymy. Inną pożyteczną rzeczą jest wilkakora, która również pomaga podwyższyć naszą odporność, my również korzystamy z żywic, które mamy w domu i którymi okadzamy pomieszczenia, to jest, na przykład mirra i olibanum (kadzidłowiec). Również bardzo ważnymi rzeczami są: propolis, pierzga, wodór, czaga, witamina C, rumianek, eukaliptus, nagietek, czarna bez, dzika róża, malina, acerola, czosnek, cebula, czystek, lipa. Witamina D3 również ma wiele funkcji, ponieważ gdy jej

nie ma, nasz organizm przechodzi, jak wiadomo w sen zimowy i nic nie działa tak, jak ma działać. Oczywiście warto się jeszcze od czasu do czasu hartować, żeby nasz organizm również był silniejszy i lepiej sobie radził ze wszystkimi zagrożeniami.

137. Wirusy

A więc dziadek kontynuował:

- Wirusy na naszej planecie są już praktycznie od samego początku, są to bardzo małe cząsteczki białek, które ogólnie nie żyją, a więc pojęcie, które mówi, żeby zabić wirusa, jest po prostu nieprawidłowe, ponieważ wirusa nie da się zabić, bo on po prostu nie żyje i wirusów wszędzie jest wokół pełno. Wystarczy, że weźmiemy szklanę wody morskiej i po przebadaniu jej znajdziemy ogólnie setki tysięcy, a może nawet i miliony wirusów w środku i jeżeli nasz organizm jest osłabiony, nie potrafi odeprzeć ataku wirusów, a bardzo często jak teraz również widzicie, wirus atakuje ludzi z cukrzycą. Czyli jak spożywamy bardzo dużo węglowodanów, jakieś chleby, ciasteczka, słodycze i inne tego typu rzeczy to jesteśmy automatycznie narażeni na tego typu infekcje, ponieważ nasza odporność całego organizmu spada i jak wiadomo, cukier jest silnie prozapalny, i te osoby zawsze będą jako pierwsze atakowane. Mówi się również, że chorują ludzie z chorobami współistniejącymi, tylko pojawia się pytanie, z czego powstały te choroby ??? Tutaj znowu możemy prostym szlakiem dotrzeć do sedna sprawy, a więc spożywania niewłaściwych pokarmów, czyli przede wszystkim różnego rodzaju cukru, wydaje mi się, że to jest pierwsza przyczyna tak dużej ilości zachorowań, ponieważ większość ludzi po prostu źle się odżywia i teraz są tego konsekwencje. Ale znamy również wiele ciekawych rzeczy, które możemy tutaj zastosować na przykład; pierwszą taką

rzeczą jest mirra, która posiada silne działanie przeciwwirusowe i nie tylko, jak wiadomo, dostał ją w prezencie również Jezus, następnie olibanum, czyli tak zwany kadzidłowiec, jego również można rozpalać i stosować na różne inne sposoby, nie możemy zapomnieć też o naszych rodowitych rzeczach, czyli żywicy z sosny, świerku czy modrzewia, te również możemy spalać, okadzać nimi domy, są bardzo pomocne, można używać również olejków z nich do tak zwanych dyfuzorów, które po prostu rozprawdają takie olejki po całym pomieszczeniach. Kolejną rzeczą jest srebro koloidalne, to również bardzo ciekawa rzecz, która pomaga na przeróżne dziwne rzeczy, można je też dodawać do dyfuzora, żeby się rozchodziło po całym pomieszczeniu, inną rzeczą jest również MMS, jest to dość kontrowersyjna rzecz, jednak my z powodzeniem wiele razy już jej używaliśmy i pomagała na przeróżne sprawy zdrowotne. Następnie mamy czosnek, oregano, echinaceę, kwiat i owoc czarnego bzu, traganek, czystek, lukrecję również jest tutaj bardzo ciekawa, ale nie wolno brać jej za dużo ani za długo, wilkakorę, nagietek, liść oliwny, eukaliptus. Można również spalać w domach nasz jałowiec, który jak wiadomo jest również silnie oczyszczającą rzeczą, warto również zadbać o odporność, jak już mówiłem wcześniej, odporność broni nas przed wirusami, a przede wszystkim wykluczyć wszelkiego rodzaju cukry z naszej diety. Ja tutaj bym się nawet skłaniał do takiego powiedzenia, żeby po prostu na dany moment przejść na dietę ketogeniczną, która sama w sobie nie posiada już praktycznie żadnego cukru, jest dietą przeciwzapalną, co może nam tutaj pomóc, w tym momencie dodatkowo zażywałbym jeszcze OPC, czyli ekstrakt z pestek winogron, który potęguje działanie na przykład witaminy C i innych substancji w naszym organizmie. Trzeba oczywiście pamiętać, żeby trzymać odstęp od innych ludzi, często myć ręce, szczególnie gdy dotykamy klamek, które nie są, na przykład z miedzi, a która sama się dezynfekuje, należy prać ubrania lub je

ozonować, gdy wrócimy do domu. Można dezynfekować ręce, na przykład efektywnymi mikroorganizmami, które nie niszczą tak naskórka i nie wysuszają nam skóry na rękach, po zbyt częstym używaniu alkoholu i środków dezynfekujących mogą powstawać rany, a to źródło dodatkowej możliwości wejścia wirusa do organizmu. Można jeszcze używać kurkumy, imbiru, pyłku pszczelego, warto również pić i jeść alkalicznie, ponieważ jak wiadomo organizmy, które, są zakwaszone również, są bardzo często narażone na ataki różnych chorób oraz wirusów, a jak już mówiłem, cukier również zakwasza organizm. Odpowiednia ilość omega-3 w naszej diecie również gasi zapalenia oraz chroni górne drogi oddechowe. Należy też uważać na lekarstwa, które mogą obniżać naszą odporność, ograniczyć alkohol, ponieważ obniża on również odporność, należy przyjmować dostateczną ilość magnezu, żeby zredukować skutki stresu, warto robić różnego rodzaju ćwiczenia, chodzić na spacer, żeby ruszać naszą limfę, aby nasz organizm mógł się na czas oczyszczać. Unikać promieniowania WiFi o ile się to da, bo to też bardzo nam szkodzi. Oczywiście będąc na zewnątrz, zachowujemy podstawowe zasady higieny, nie kichamy, ani nie plujemy na nikogo, nie podajemy ręki na dzień dobry, jeżeli już musimy wychodzić, to robimy wszystko szybko i sprawnie jak na przykład zakupy oraz inne rzeczy, żeby jak najszybciej wrócić do domu. Unikamy kontaktów z ludźmi i wracamy jak najszybciej do domu, unikamy dużych skupisk ludzi w komunikacji miejskiej tj. autobusów, pociągów, jeżeli coś nam dolega, pozostajemy oczywiście w domu, to powinno być normalną rzeczą, niestety jednak często widzi się ludzi z przeziębieniami, którzy chodzą i "plują" po wszystkich innych wokół, zamiast po prostu siedzieć w domu, ale oni wolą chodzić i zarażać innych. Unikamy wywoływania paniki, ponieważ ta również nam szkodzi, a ludzie w panice są zdolni do wszystkiego, kupione rzeczy również warto odkazić, nie jemy również jajek, ponieważ mogą "pomagać" namnażać

się wirusom, bo jak wiemy, wirusy często są hodowane właśnie na białkach jajek.

Dziadek wygłosił przepiękne przemówienie, jak było widać, otwarto oczy wielu ludziom.

138. Olejek 4 Złodziei

Po małej krótkiej przerwie dziadek kontynuował:

- Jest jeszcze jedna rzecz, która również może nam bardzo pomagać, jest to olejek czterech złodziei. Według legend czterech złodzieje, którzy w czasach kiedy panowała dżuma i wiele ludzi umierało, bardzo często myli się octem czterech złodziei jak i używali specjalnych chusteczek, które trzymali koło ust, koło nosa z różnymi olejkami eterycznymi. Złodzieje ci mieli kontakt z wieloma chorymi ludźmi, którzy chorowali na dżumę, okradali również domy ludzi chorych na dżumę oraz nieboszczyków, którzy umarli na dżumę i nigdy nikt z nich nie zachorował. Żeby zrobić nasz olejek 4 złodziei, będziemy potrzebowali butelkę 10 ml najlepiej z zakraplaczem i bierzemy:

40 kropel olejku goździkowego

35 kropel olejku cytrynowego

20 kropel olejku cynamonowego

15 kropel olejku eukaliptusowego

10 kropel olejku rozmarynowego

10 kropel olejku mirry

15 kropel olejku pomarańczowego

Wszystko razem mieszamy i tę esencję możemy dodawać do dyfuzora po parę kropli, by zdezynfekować powietrze w domach, w chorobach lub po odwiedzinach innych ludzi, ponieważ olejek ten ma silne właściwości bakteriobójcze oraz przeciwwirusowe, czyli po prostu jest bardzo przydatny. Można go używać do dezynfekcji, kuchni, łazienki, stołu, wtedy przyda nam się butelka z atomizerem, dajemy do niej 20 ml spirytusu, 12 kropel

olejku 4 złodziei, następnie uzupełniamy wodą do pełna i dokładnie mieszamy przed każdym użyciem. Olejku tego można używać również na zmarszczki lub do masażu i na 100 ml oleju roślinnego dodajemy 20 kropli olejku czterech złodziei i my dodajemy do niego jeszcze 10 kropli dmsa, żeby wzmocnić jego działanie przy masażu. W obecnych czasach, kiedy wszyscy będą zmuszeni nosić maseczki można również esencją olejków czterech złodziei, lekko skropić maskę w okolicach nosa lub jeżeli jest taka możliwość, włożyć po prostu filtr z kroplą czy dwoma olejku 4 złodziei, tylko trzeba pamiętać o tym, że nie rozcieńczona esencja nie powinna mieć kontaktu bezpośrednio ze skórą, wtedy warto go rozcieńczyć. Jeżeli mamy kontakt ze skórą trzeba pamiętać, że nigdy nie wolno używać olejków eterycznych nie rozcieńczonych. Było widać, że ludzie tym razem pochłaniają wiedzę dziadka i wszystko notowali, zapisywali, niektórzy nawet i nagrywali.

139. Co Warto Mieć W Domu

- Jeżeli występuje tak szerokie zakażenie wśród ludności, bardzo prawdopodobne jest to, że możemy zostać zamknięci w domach i zostanie ograniczone nam poruszanie się. Na taki wypadek warto w domu mieć dostateczną ilość jedzenia. Trzeba koncentrować się na takim jedzeniu, które można przechowywać jak najdłużej, czyli pokarmy w konserwach, w słoikach, które można spożywać nawet i na zimno. Jeżeli mamy dostęp do wody i do miejsca, aby gotować, również możemy mieć pokarmy suche typu ryż, jakieś makarony (tylko nie pszenne) białkowe najlepiej z soczewicy, ciecierzycy, fasoli i tak dalej. Pamiętajmy o dostatecznej ilości wody, ponieważ bez wody długo nie przeżyjemy. Jeżeli mieszkamy gdzieś w miastach, warto skoncentrować się na alternatywnej kuchence, na której moglibyśmy ewentualnie gotować, na

przykład na kartusze gazowe. Warto również pomyśleć o oświetleniu, jeżeli by wyłączyli prąd, a jednak wieczorem trzeba coś zrobić, czyli wszelkiego rodzaju latarki, na przykład ze wbudowanym dynamem, można używać powerbanków, paneli słonecznych, które można naładować nimi oraz powerbanki z panelem słonecznym, które podczas dnia możemy ładować, a wieczorem oddają nam światło. Trzeba pamiętać również o wszelkiego rodzaju medykamentach, które zażywamy, żeby mieć większy zapas, oczywiście ważne jest DMSO, MMS, węgiel aktywny, zależy również od pory roku, w której się to dzieje, trzeba mieć na uwadze ogrzewanie, gdybyśmy musieli wyjść z domu szukać pożywienia, warto wtedy mieć dobry nóż lub siekierkę, a najlepiej obydwie te rzeczy. Należy pamiętać również o dobrych butach, śpiworze oraz dobrych ubraniach, w których byśmy się nie pocili, warto również mieć namiot lub jakiś hamak, który jest poręczny, by go zabrać. Pamiętać trzeba również o occie, z niego możemy robić różnego rodzaju rzeczy, na przykład do czyszczenia kuchni, łazienek i tak dalej, warto mieć też różnego rodzaju olejki eteryczne, szczególnie te, które wchodzi w skład olejku 4 złodziej, maski, żeby się zabezpieczyć, gdy trzeba wyjść na dwór, ponieważ może być również coś takiego, że zostanie wprowadzony nakaz noszenia tych masek. Warto mieć również nasiona w domu, żeby można było produkować swoje własne warzywa, jeżeli posiadamy kawałek ziemi, oczywiście konieczną rzeczą jest również posiadanie soli w domu i to większej ilości, ponieważ z solą możemy konserwować bardzo wiele żywności, przede wszystkim możemy kisić. Kisić można wszystko, warto mieć jakieś małe radyjko, albo na baterie, albo z dynamem, żeby na bieżąco monitorować, jak będzie się rozwijała sytuacja, o ile można ufać tym mediom, ale to już inna bajka, warto mieć również jakieś pieluchy lniane, które mogą nam się przydać na wiele sposobów, nawet żeby zrobić z nich maseczkę, można z nich zrobić opatrunki i wiele innych

rzeczy. Warto mieć orzechy piorące lub kasztany, z których możemy sami zrobić płyny do prania, płyn do mycia naczyń nawet i można tym myć ręce oraz włosy. Potrzebna może być również pęseta do jakichś specjalistycznych rzeczy, na przykład do usunięcia drzazgi. Nie zapominamy również o papierze toaletowy oraz ważną rzeczą w tym momencie jest też cukier, ponieważ z cukru możemy zrobić alkohol, jeżeli ktoś wie jak oraz możemy zrobić również ocet jabłkowy, który może być przydatny na wiele innych rzeczy.

Była to dość popularna lista, ale warto te rzeczy mieć w domu. Nie tylko teraz, ale zawsze, chociaż nigdy nie wiemy, jaka czeka nas przyszłość, a czasy są niepewne.

140. Lukrecja

Dziadek kontynuował bezlitośnie dalej:

- Bardzo często słyhać głosy, że lukrecja jest bardzo dobrym znanym ziołem na różnego rodzaju problemy z wirusami. Myślę, że większość z nas zna lukrecję, ponieważ bardzo często występowała ona w słodyczach, zawiera kwas glicerynowy, który jest 50 razy słodszy od białego cukru. Dawniej stosowana była w nowotworach, alergiach, reumatyzmie, problemach z układem trawienia, według obecnych badań udało się ustalić, że lukrecja hamuje nowotwory skóry. Posiada właściwości bakteriobójcze, przez co likwiduje różnego rodzaju bakterie również te, odpowiedzialne za próchnicę zębów, korzystne są tu słodycze z lukrecją zamiast cukru, chroni zęby przed przebarwieniami oraz chroni przed kamieniem. W Chinach odkryto, że hamuje replikację wirusów, również tego, który teraz jest, działa jak glicyryzyna, a dodatkowo hamuje wnikanie wirusów do komórek, stosowana była też od wieków przy chrypce i kaszlu oraz astmie, zapaleniu oskrzeli, działa też przeciwzapalnie i rozkurczowo,

regeneruje śluzówki przewodu pokarmowego, chroni przed absorpcją metali ciężkich, hamuje rozwój gronkowców w tym również złocistego, hamuje autoagresję, czyli choroby autoimmunologiczne, oraz rozwój helicobacter pylori. Pomaga nawilżać suchą cerę, działa przy przetłuszczających się włosach, hamuje negatywne efekty menopauzy, nie wolno jej używać przy nadciśnieniu, bo podwyższa ciśnienie krwi, zbyt duże dawki mogą wywoływać zaburzenia rytmu serca! Nie wolno jej używać przy marskości wątroby oraz w ciąży, ponieważ może uszkodzić mózg dziecka, uwaga również w niewydolności nerek, ponieważ może wchodzić w reakcję z lekami. Nie wolno jej stosować dłużej niż 4 tygodnie, bo wywołała arytmie serca. W słodyczach też można ją przedawkować, dlatego należy zachować szczególną ostrożność, szczególnie podając takie słodycze dzieciom.

Jak widać nie każde zioło, jest też bezpieczne, dlatego według słusznym uwag dziadka, trzeba zachować zawsze zdrowy rozsądek.

141. Jałowiec

Po chwili dziadek zaczął dalej:

- Mamy jeszcze nasz jałowiec, to jeden z bardzo cennych skarbów naszych lasów, chociaż jest go coraz mniej. Znany był już od starożytności i w medycynie ludowej był używany do odtruwania organizmu, na bolesne miesiączki, w artretyzmie, reumatyzmie, przy dnie moczanowej, w bólach zębów, oraz przy trudno gojących się ranach. Jałowiec posiada silne właściwości antybakteryjne, przez co idealnie nadaje się do dezynfekcji, dodatkowo dawniej uważano, że palenie jałowca oczyszcza powietrze ze wszystkich patogenów, często palono go, gdy ludzie chorowali, również palono go przy różnych epidemiach oraz wtedy, gdy ktoś zmarł na coś zaraźliwego, by

oczyścić powietrze. Jałowiec uśmierza bóle brzucha, odświeża oddech przy halitozie, pomaga w zgadze, często stosuje się go jako dodatek do mięs, bo bardzo dobrze aromatyzuje i pobudza wydzielanie żółci, reguluje zaburzenia trawienia, pomocny jest przy niewydolności wątroby. Trzeba zwrócić tylko uwagę, ponieważ jałowiec drażni skórę i powoduje jej przekrwienie, co wykorzystuje się w bólach korzonków, stawów i reumatyzmie, do takich celów robi się również olejek z jałowca w proporcji 1-3 na przykład z oliwą z oliwek, olejku z jałowca nigdy nie spożywamy, ponieważ grozi on zatruciem. 3 jagody na dzień można żuć powoli, oczywiście nie wszystkie 3 naraz, tylko rozłożone na cały dzień. Na łupież można stosować napar na głowę i po 20 minutach spłukujemy, do wędzarni często dodawano gałązki jałowca, a przy problemach z układem moczowym pomagał on zdezynfekować go.

To dobrze pamiętam, ponieważ w zimie dziadek często rzucał parę kulek na piec i gdy to się paliło, unosił się bardzo ciekawy aromat po całym pokoju.

142. Olejek Goździkowy

Następnie dziadek wyciągnął jakieś małe, dziwne rzeczy z kieszeni:

- Moi drodzy to są goździki, które wszyscy znamy jako przyprawę, która często gości na stołach, ale te małe przyprawy posiadają bardzo szerokie zastosowanie. Najważniejsze jest to, że wchodzi w skład wielu mieszanek ziołowych przeciwpasożytniczych, dodatkowo posiadają działanie antybakteryjne, czyli wyciągi z niego idealnie nadają się do dezynfekcji, dodatkowo posiada także właściwości przeciwwirusowe. Bardzo dobrze stymuluje nasz układ odpornościowy, zawiera dużo przeciwutleniaczy. Przyspiesza gojenie się ran i skaleczeń, działa na różnego rodzaju grzybice, przynosi nam ulgę po

ukąszeniu owadów, oczywiście używa się wtedy rozcieńczonego olejku, bo inaczej jest zbyt mocny, zauważono, że nawet w świerzbie działał pozytywnie, posiada właściwości przeciwzapalne, pomaga na bolące mięśnie lub bolącą głowę, niweluje napięcia w mięśniach i relaksuje, działa pozytywnie w przeziębieniach, zapaleniach zatok, infekcjach dróg oddechowych, w grypie, zapaleniu oskrzeli. Pomaga również przy bolesnym jęczmieniu, przy bólach zębów- tutaj moja małżonka zawsze jako pierwsze sięga po olej goździkowy, bo ma działanie przeciwbólowe. Bardzo dobrze pomaga nam się zrelaksować, usuwa psychiczne wyczerpanie, działa jako afrodyzjak oraz przy bezsenności, przez co szybciej zasypiamy, poprawia pamięć, napawa optymizmem, więc działa pozytywnie przy depresjach. Pobudza krążenie krwi, można łączyć go z innym olejem na przykład oliwą z oliwek wtedy może pomagać na ból ucha, niweluje poranne mdłości, wzdęcia i niestrawność, wspomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn, bardzo dobrze działa jako składnik dodany do pasty do zębów, można nim płukać jamę ustną przy zapaleniu dziąseł, aftach, przy bólach gardła i anginie, działa na halitozę. Kiedyś był stosowany także podczas zakażeń cholery. Są wzmianki, że może mieć właściwości antynowotworowe, jednak nadal brakuje badań, by to potwierdzić, łagodzi próchnicę zębów; przed snem bierze się wacik z olejem i przykładają koło zęba z próchnicą tak, żeby go nie połknąć w nocy, zauważono wtedy, że próchnica bardzo szybko znika, redukuje również zmarszczki, odstrasza owady na przykład komary, znajduje się w wielu kosmetykach. W rozcieńczonej postaci nadaje się do masażu, jednak zawsze należy używać go w rozcieńczonej postaci, ponieważ może nas poparzyć.

Tu było widać wielkie zaskoczenie ludzi, czy coś, co wszyscy mają w kuchni może mieć tak wszechstronne zastosowanie.

143. Olejek Geranium

Było widać, że dziadek miał jeszcze bardzo szerokie zaplecze, ponieważ zaczął kontynuować:

- Olejek geranium to bardzo często spotykana roślina w domach, roślina ta zawiera w sobie wiele olejków eterycznych. Olejek ten przede wszystkim posiada właściwości przeciwbakteryjne, czyli można powiedzieć, że jest dezynfekujący. Posiada również właściwości przeciwwirusowe, z tego powodu jest już od dawna używany przy dolegliwościach układu oddechowego, przeziębieniach, grypach, katarze i kaszlu oraz zapaleniu zatok. Reguluje krążenie krwi, wzmacnia organizm, posiada działanie ściągające, lekkie działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, normalizuje układ nerwowy, przeciwskurczowy, działa uspokajająco w nerwicach, pomocny jest także w depresjach. Pomaga w redukcji blizn i rozstępów, działa przeciwzmarszczkowo, nie wolno używać go w ciąży, bo może spowodować poronienie, działa przy infekcjach skóry, szczególnie trądziku i egzemach oraz pomaga również w opryszczce. Można dodać go do szamponu, wtedy pomaga w łupieżu, tonizuje skórę, oczywiście w postaci rozcieńczonej: jedna łyżka oleju migdałowego i dwie krople geranium. Pomaga również w cellulicie, łagodzi negatywne efekty menopauzy na przykład uderzenia gorąca, używamy wtedy około 6 kropli na dyfuzor, może być używany do oleju do masażu, rozcieńczonym można smarować bolące miejsca w reumatyzmie, może obniżać ciśnienie krwi i działać nasennie. Kobiety bardzo go lubią, bo pomaga regulować hormony kobiece, więc często znajdował tu zastosowanie. Jest w wielu kosmetykach oraz może być dodawany do kąpieli.

I znowu było widać na twarzach wielu ludzi zaskoczenie.

144. Kadzidłowiec

Ale na tym nie koniec, dziadek zaczyna dalej:

- Boswellia to nazwa drzewa, które wywodzi się z Indii, należy do świętej trójki, którą dostał Jezus od trzech króli. Stosowany był już od wieków w wielu rytuałach religijnych, posiada bardzo szerokie zastosowanie w medycynie i kosmetyce, często sięga się po kadzidłowiec w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, reguluje wydzielanie sebum, więc pomaga w przetłuszczającej się skórze, wzmacnia i wspomaga regenerację stawów i kości. Bardzo dobrze wzmacnia organizm i jego odporność, przez co nie chorujemy tak często, niekiedy pomaga również w odchudzaniu. W medycynie ludowej stosowano go w przypadku biegunek oraz problemów z wątrobą, dodatkowo wspomaga walkę z nowotworami, pomagając przywrócić apoptozę, szczególnie pomocny w nowotworach mózgu. Pomaga redukować zmarszczki, wielu osobom pomógł także w łuszczycy, pomaga w atakach astmy, przez co swobodnie znów oddychamy, bardzo skuteczny przy grzybicy paznokci, poprawia koncentrację i pamięć, obniża trójglicerydy, obniża poziom cukru we krwi, poprawia płodność mężczyzn, w Niemczech stosowany w regulacji przerostu złych bakterii w jelitach, przy wzdęciach, w chorobie Crohna oraz przy wrzodach jelit. Dodatkowo poprawia pracę jelit, pomaga w zapaleniach zatok, gardła, oskrzeli, płuc, działa przeciwalergicznie, chroni błony śluzowe przed uszkodzeniem. Działa na choroby autoimmunologiczne, oczyszcza bardzo dobrze powietrze, chroni i odgania zło i demony, pomocny również w trądziku różowatym.

Rzeczywiście pamiętam, że widziałem w domu buteleczkę z tą żywicą, teraz już wiem, do czego można jej użyć!

145. Ekstrakt Z Pestek Grejpfruta

Następnie dziadek wyciągnął z kieszeni małego grejpfruta i rozpoczął:

- Moi drodzy coś tak niepozornego jak pestki grejpfruta, które tutaj są w środku, posiadają także bardzo dużą moc. Zawierają one masę flawonoidów oraz są silnym przeciwutleniaczem, posiadają bardzo silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze i przeciw pasożytnicze. Bardzo dobrze radzą sobie z candidą oraz z grzybicą paznokci. Badania z 2005 roku wykazały, że działają również na bakterie rezystancyjne, rozcieńczony z wodą 30 kropli na 3 litry wody działa jako środek dezynfekujący. W zaburzeniach trawienia pomaga, reguluje florę bakteryjną, łagodzi choroby autoimmunologiczne, można płukać nim gardło, także przy infekcjach wirusowych, pomocny w przeziębieniach, biegunkach i grypach, działa przy infekcjach dróg moczowych. Działa przy łuszczycy, egzemach, oraz wypryskach. Posiada również działanie przeciwalergiczne, pomaga nam w infekcjach intymnych, bardzo dobrze wspomaga działanie trzustki, zapobiega chorobom serca i układu krwionośnego. Znajduje zastosowanie nawet w ogrodnictwie i weterynarii, warto by zawierał około 33% ekstraktu, na to trzeba zwrócić uwagę, gdy będziemy go kupować. Stosuje się go od trzech tygodni do jednego miesiąca, zapobiegawczo 30 kropli z sokiem owocowym i moi drodzy 16 milionów ludzi umiera co roku na lekooporne bakterie, a to może tutaj pomóc, ale nikt o tym nie mówi. Często stosuje się go w boreliozie, działa bardzo dobrze przeciw przerostowi helicobacter pylori, na grzybicę paznokci używa się go jako żelu, najlepiej działa na ponad 100 różnych grzybów, trzeba uważać na alergię z owoców cytrusowych. Czasem może wchodzić w reakcję z innymi lekami, wzmacnia układ odpornościowy, także nasz organizm sam zaczyna produkować zwiększoną ilość

przeciwciał, czyli niszczy bakterie i jeszcze buduje odporność.

Było widać, że zaskoczenie ludzi robiło się coraz bardziej widoczne na sali, że tak proste metody mogą mieć takie działanie.

146. Olejek Sandałowcy

Dziadek kontynuował:

- Jeden z droższych mistycznych olejków ze stron hinduizmu i buddyzmu to olejek sandałowcy, posiada właściwości antybakteryjne, działa przeciwzapalnie, w połączeniu z innymi olejkami jest armatą na gronkowca złocistego, odpręża nasze mięśnie. Pomaga w zapaleniach nerwów i nerwobólach, hamuje rozmnażanie się wirusów, gdzie od wieków już stosowano go na infekcje dróg oddechowych, posiada właściwości antynowotworowe również w raku skóry. Bardzo dobrze relaksuje i uspokaja, działa moczopędnie przy zapaleniach dróg moczowych, działa dezynfekująco, odmładza i wygładza skórę, poprawia koncentrację, dlatego często stosowany w medytacjach, a i nauka stawała się łatwiejsza. Redukuje stres i niepokój, pomaga w depresjach, rozcieńczony nadaje się także do masażu, pomaga w problemach skórnych, ale również zauważono bardzo dobre efekty przy bielactwie w połączeniu z aloesem. Działa przeciwgrzybiczo, pomaga na ukąszenia owadów, ułatwia odkrztuszanie i poprawia wentylację płuc, rozluźnia mięśnie brzucha, a także jelit, redukuje blizny i rozstępy, łagodzi podrażnienia skóry oraz stosowany był jako dezodorant. Trzeba zachować tylko ostrożność, ponieważ podnosi ciśnienie krwi.

147. Olejek Z Drzewa Herbacianego

Następnie dziadek wyciągnął małą buteleczkę z kieszeni i powiedział:

- Moi drodzy to jest olejek z drzewa herbacianego, drzewo, z którego jest pozyskiwany, występuje w Australii. Bardzo często był stosowany na rany i oparzenia, działa przeciwbakteryjnie, idealnie nadaje się do dezynfekcji, dodatkowo posiada właściwości przeciwwirusowe, przez co jest bardzo pomocny w infekcjach oraz przeziębieniu i grypie, zapaleniu zatok. Bardzo dobrze działa w inhalacjach, stosuje się go też w kaszlu, bardzo dobrze pomaga w chorobach skóry, przy trądziku w przetłuszczającej się skórze, dobrze sobie radzi w infekcjach grzybiczych. Przyspiesza gojenie ran, bardzo dobrze działa na miejsca po ukąszeniu owadów, niweluje ból i swędzenie. Chroni skórę przed wysuszeniem, pomocny w łupieżu dodaje się go wtedy do kąpieli oraz parę kropel do szamponu. Pomaga przy pocących się stopach oraz na pękające pięty, pomaga również przy ospie wietrznej oraz półpaścu, oraz przy opryszczce, nadaje się do płukania ust przy zapaleniach jamy ustnej, niweluje halitozę oraz redukuje osadzanie się kamienia nazębnego. Zauważono, że działa także na czyraki, przy liszajach oraz trądziku spowodowanym gronkowcami, hamuje rozwój candidy, 0,4% roztwory stosowane w formie płukanek miały bardzo dobry efekt przy zapaleniu pochwy, ponieważ normalizuje florę bakteryjną pochwy. Uwaga jest trujący dla zwierząt.

148. Vilcacora Koci Pazur

Czas powoli mijał nieubłaganie, mieliśmy już popołudnie, a dziadek kontynuował:

- Koci pazur jest to zioło pochodzące z Ameryki Południowej, które jest uznawane za tak zwane zioło na wszystko. W

medycynie ludowej stosowano je przy reumatyzmie, artretyzmie, nadciśnieniu, chorobach jelit, grzybicach, cukrzycy, raku, nerwicach, a nawet AIDS. Niektóre z alkaloidów stymulują białe ciała krwi, które są odpowiedzialne za naszą odporność, inne zaś stymulują fagocytozę, czyli te białka, które szukają bakterii i je niszczą, jednym prostym słowem mówiąc, wzmacnia porządnie naszą odporność. Dodatkowo działa przeciwzapalnie, spowalnia wzrost guzów, zauważono właściwości obniżające ciśnienie krwi, posiada silne działanie przeciwwirusowe, działa rozkurczowo na drogi oddechowe oraz układ krwionośny, właściwości rozkurczowe przy drogach oddechowych przydają się, gdy dostajemy na przykład alergii, wtedy łatwiej jest nam oddychać, wspomaga oczyszczanie organizmu, wzmacnia nasz organizm i pomaga szybciej stanąć na nogi. Po przebytych chorobach przyspiesza powrót do zdrowia, uszczelnia naczynia krwionośne, rozcieńcza krew, reguluje aktywność układu nerwowego, poprawia apetyt, pomaga w zapaleniu uchyłków jelitowych, hemoroidach, przy nieszczelnym jelicie, prewencyjnie zmniejsza ryzyko udaru, stosowane w chorobach skóry, w czerwonce i biegunkach, reguluje miesiączki. Reaguje z lekami, może wywoływać alergię, wzmacnia działanie lekarstw.

Nazwa koci pazur brzmiała troszeczkę śmiesznie, ale jak widać roślina, była jak najbardziej poważna.

149. Mirra

Mamy jeszcze jedną ważną rzecz powiedział dziadek:

- A mianowicie mirra, jak wiemy, jest to jedna z rzeczy, którą od razu po urodzeniu dostał Jezus. Według mnie nie był to przypadek, jest to żywica z drzewa balsamowca, w smaku można wyczuć gorycz, znana jest na całym świecie od czasów biblijnych. Znajduje zastosowanie w

zapaleniach jamy ustnej, błon śluzowych, zapaleniach dziąseł, w bólach gardła, w problemach z migdałami, na przykład w anginach. Mirra niszczy ochronne osłonki patogenów i ich metabolizm, jest pomocna w chorobach skóry, przyspiesza regenerację skóry i usuwa blizny. Przyspiesza gojenie ran, jest bakteriobójcza i przeciwbólowa, stosowana w kontuzjach- zmniejszenia opuchliznę, dawniej pomagała na problemy z układem pokarmowym i przy chorobach kobiecych, zmniejsza napięcie mięśni gładkich, co pomaga przy bólach brzucha, pomaga w problemach z jelitami na przykład w chorobie Crohna, znajduje się wielu w balsamach i kremach, w ostrych biegunkach mirrę mieszano z rumiankiem. Wyrabia się także nalewki z mirry, które są pomocne przy zapaleniach oskrzeli- ssało się kawałek mirry, pomaga też na hemoroidy, niepłodność, fibromialgię, zmęczenie, anemię, pomaga w nerwicach, artretyzmie, reumatyzmie, działa na gronkowce i przy sepsie, w czerwionce i salmonelli, pomaga w bólach zębów, działa silnie przeciwgrzybiczo szczególnie w kandydozie, hamuje nieświeży oddech, pomocna w depresjach, przy niegojących się ranach i wrzodach, w zapaleniu spojówek, przy suchej skórze. Razem z kadzidłowcem spowalnia rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych, zabija wtedy 86% bakterii w powietrzu, działa również w boreliozie oraz na bakterie lekooporne, olejkami można smarować klatkę piersiową przy różnych chorobach, zauważono także pozytywne działanie w astmie, płukanie wodą z dodatkiem mirry pomaga też na afty oraz przy paradontozie. Masowany we włosy hamuje wypadanie włosów, zbyt duże ilości działają toksycznie, niektórzy sięgają po nią również w nowotworach. W Chinach stosuje się także przy niedoczynności tarczycy, jako środek przeciwpasożytniczy, hamuje stany zapalne, idealnie nadaje się jako dodatek do olei do masażu.

Mirra miała bardzo piękny zapach, ponieważ bardzo często rozpalaliśmy ją u nas w domu, kiedyś to mi się kojarzyło tylko

ze świętami Bożego Narodzenia, jednak widać, że ma większy potencjał, niż przypuszczałem.

150. Traganek

Po krótkiej przerwie dziadek zaczął dalej:

- Mamy jeszcze traganka jest to roślina pochodząca z Chin, której często używano dla wzmocnienia organizmu. Głównie zbiera się tylko korzenie czteroletniej rośliny i tylko z dwóch gatunków spośród 2000 dostępnych. Zawiera on całą paletę flawonoidów oraz aminokwasów i minerały jak: miedź, magnez, cynk, żelazo, potas, wapń, jest adaptogenem, czyli zwiększa tolerancję organizmu na stres, stymuluje idealnie układ odpornościowy i wzmacnia go, również wzmacnia produkcję ciał odpornościowych. Działa przeciwzapalnie i przeciwwirusowo, wspomaga walkę z chorobotwórczymi patogenami, jest silnym przeciwutleniaczem, działa przeciwalergicznie. Stosowany był także przy zapaleniach błon śluzowych, obniża cholesterol, poprawia wygląd naszej skóry, prawdopodobnie działa przeciwnowotworowo, obniża ciśnienie krwi, rozszerza naczynia krwionośne, rozrzedza krew, pomaga w chorobach skóry jak AZS. W Chinach stosuje się go przy nowotworach płuc, w grypach, przeziębieniach i zapaleniach zatok. Przyspiesza czas wyzdrowienia, poprawia pracę wątroby i nerek. Reguluje poziom cukru we krwi, przedłuża telomery w DNA, czyli ochrania nasze DNA i przedłuża nasze życie, bo przy kopii DNA telomery się skracają. Piję przeważnie jedną łyżeczkę na szklankę, gotuję 15 minut, piję 3 razy dziennie po pół szklanki, dawniej w Chinach był stosowany także przy epidemiach, które dotykały nawet cały naród, naprawia uszkodzone komórki i wspiera pracę serca.

I kolejna ciekawa roślina do mojej kolekcji wiedzy.

151. Węgiel Aktywny

Powoli zbliżyliśmy się już do końca wykładu dziadka, ale dziadek rozpoczął dalej:

- Moi drodzy na sam koniec chciałem wam jeszcze powiedzieć o węglu aktywnym, jest bardzo prosty do zrobienia, rozpalamy drewno na przykład lipy lub brzozy, gdy drzewo już dobrze się żarzy, czyli jest tak zwany czerwony żar, nakładamy garnek i obsypujemy go ziemią, i gotowe, a następnego dnia mamy gotowy węgiel aktywny. Nie kupujemy go w aptece, ponieważ jest tam bardzo dużo dodatków, niestety nie zawsze pozytywnych dla nas. Pomaga on oczyszczać organizm z toksyn, jest pomocny w zatruciach pokarmowych i biegunkach, sam Hipokrates polecał obsypywać rany węglem aktywnym, by szybciej się goiły. Aborygeni stosują go na rany po ukąszeniach węży, czy innych insektów po to, by wyciągać szybciej truciznę z organizmu, stosowany również był przy alergiach różnego typu, zmniejsza swędzenie skóry, często jest składnikiem pasty do zębów, gdzie wybiela i przywraca prawidłowe pH, spożywany wiąże toksyny w jelitach oraz bakterie i pomaga usuwać je z organizmu. Stosuje się go także na zatrucia różnymi substancjami chemicznymi, wtedy przyjmujemy go jak najszybciej, ale może także osłabiać działanie różnych leków, które przyjmujemy, hamuje wzdęcia, często używany w grypach i przeziębieniach, pomaga na problemy skórne typu trądzik i pryszczki, zaskórniki, czyraki, wrzody. Robi się także maseczki z niego, może być tylko stosowany krótkotrwałe, bo pochłania enzymy trawienne i witaminy, również usuwa florę bakteryjną, którą po kuracji trzeba uzupełnić. Trzeba pić bardzo dużo wody, bo można dostać zaparcia, ale również może usuwać toksyny z jedzenia np. po zjedzeniu czegoś z pleśnią, biorę sobie małą łyżeczkę rozpuszczoną w wodzie, może nam pomóc wiązać toksyny.

Często używany w filtrach do wody, bo bardzo dobrze wyłapuje toksyny, pestycydy, herbicydy i leki z wody, wiąże salicyny, paracetamol, barbiturany, trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne, fenole, alkaloidy, sole metali ciężkich, pochodne benzodiazepiny, chlormidazol, chlor, ibuprofen, kwas mefenamowy, nikotyne, fenytoiny, parakwat, inhibitory mao, paracetamol, chininę, antykoncepcyjne leki. Nie wiąże ługów, kwasów, litu, żelaza, alkoholu, wybielaczy, cyjanków, olejków eterycznych oraz pochodnych ropy naftowej. Ważny jest on teraz, ponieważ na przykład w infekcji wirusowej w naszym organizmie, pojawia się wiele toksyn, które bardzo obciążają nasz organizm, a węgiel aktywny pomaga wiązać te toksyny, przez co nasz organizm szybciej wraca do formy.

Na tym zakończyliśmy spotkanie, dziadek dostał bardzo duże brawa od ludzi. Wszyscy byli mu bardzo wdzięczni, że poświęcił czas i podzielił się swoją ogromną wiedzą. Powolotku wróciliśmy do domu i następne 3 dni leżeliśmy i regenerowaliśmy się po tej długiej podróży, dla mnie była to bardzo ciekawa lekcja, ponieważ w bardzo krótkim czasie poznałem znowu bardzo wiele cennych specyfików.

152. Gajowiec Żółty

Po tym jak troszeczkę odpoczęliśmy po naszej ostatniej podróży, po trzech dniach ruszyliśmy na spacer, gdzie napotkaliśmy ciekawą roślinę, która wyglądała troszeczkę, jakby była pokrzywą, ale posiadała żółte kwiaty, więc zapytałem od razu dziadka, co to jest? Na to dziadek odparł:

- To jest gajowiec żółty, należy do rodziny jasnotowatych, możemy go znaleźć w wilgotnych miejscach, przeważnie rośnie w towarzystwie pokrzyw w zaroślach, lasach oraz na rumowiskach. Są dwa rodzaje liści gajowca, zielone oraz plamiste, oba mają takie samo działanie, surowcem

zielarskim są kwiaty i liście, kwitnie od kwietnia do czerwca, suszymy go w temperaturze do 35 stopni. Napary z gajowca są dobre na trudności w oddawaniu moczu, w schorzeniach nerek, przy zapaleniach nerek, dróg moczowych, pęcherza moczowego, przy problemach z trawieniem, przy różnych wysypkach skórnych, w przypadku marskości nerek, pomocniczo w dializach moczowych, wodonerczu. Posiada również mocne działanie przeciwzapalne na skórę, błony śluzowe, ma lekkie działanie przeciwbólowe, reguluje miesiączkowanie, hamuje reakcje autoimmunologiczne, czyli tak zwaną autoagresję, dobry w profilaktyce przeciw stłuszczeniu i marskości wątroby i nerek. Pomaga w reumatyzmie i dnie moczanowej, wtedy warto go łączyć z podagrycznikiem, w zapaleniu jąder i moszny, w stanach zapalnych nerwów, mięśni, kości i stawów. Gajowiec zawiera związki sterydowe, więc jest naturalnym sterydem na choroby autoimmunologiczne, można robić sobie z niego napar, dwie łyżeczki suszonego surowca zalewamy 400 ml wrzącej wody, parzymy 40 minut i pijemy 2 razy dziennie po 200 ml. Możemy zrobić sobie również z niego intrakt, jedną część ziela zalewamy trzema częściami gorącego alkoholu 40%, zostawiamy na 7 dni do 14 dni, przecedzamy i dawkujemy 10 ml 2-3 razy dziennie, intrakt jest dość skuteczny w różnych dolegliwościach, jest też skuteczny, jako lek przeciwzapalny, dobry przy chorobach dróg oddechowych, jest wykrztuśny, przeciwskurczowy, działa ochronnie na błony śluzowe, łagodzi kaszel, można go stosować również przy alergiach, ponieważ jest sterydem. Można również stosować zewnętrznie w formie okładów przy wysypkach, chorobach skóry, wrzodach, żylakach, łuszczycy, do robienia okładów bierzemy 3 czubate łyżeczki ziela, zaparzamy je 0,5 l wody, czekamy z 10 minut, zwilżamy ręczniczek i robimy ciepłe okłady. Gajowiec żółty występuje rzadziej niż jasnota biała i fioletowa, angielska nazwa to Yellow Arc Angel, co oznacza po polsku żółty Archanioł.

Była to dość ciekawa roślina o naprawdę pięknych kwiatach, dlatego strasznie mnie zafascynowała i jak się okazuje jej działanie, jako steryd może być przydatne, gdy kiedyś zabraknie komuś leków, a posiada choroby autoimmunologiczne. Od razu nazbieraliśmy również spory zapas tej roślinki, żeby ją po prostu w domu suszyć na zapas, bo może nam się również przydać, kto wie.

153. Podagrycznik

Kolejnego ranka ruszyliśmy z dziadkiem na poszukiwanie podagrycznika, nie musieliśmy zbyt długo szukać, ponieważ akurat lubią rosnąć w różnych zaroślach i lekko zacienionych terenach, a że mieszkaliśmy w lesie, nie było to wielkim problemem, żeby go szybko znaleźć, i tutaj dziadek rozpoczął:

- Dawniej używany był przez bogatych, ponieważ często stosowali go po obfitych ucztach, a biedni zmęczeni chłopcy stosowali go znowu, żeby odbudować swoje siły. Zawiera kwercetynę, witaminę C, co ciekawe w naturze możemy zaobserwować, że stare wilki jedzą go, by odzyskać sprężystość stawów. Posiada właściwości uspokajające, wzmacniające, moczopędne, rozpuszcza kwas moczowy, działa odtruwająco i rozgrzewająco, poprawia oddychanie skóry, ma działanie przeciwdrobnoustrojowe i przeciwnowotworowe. Stosuje się go w chorobach artretycznych, rozpuszcza on w tkankach sole kwasu moczowego, w rwie kulszowej można okładać bolące miejsca ugotowanym zieleń i kłącem, pomaga w chorobach nerek i pęcherza moczowego, przyspiesza trawienie, pomaga przy zaparciach, łagodzi biegunki. Stosowany przy żylakach odbytu, również dobry na rany, obrzęki, czyraki, wrzody, odmrożenia i oparzenia, ukąszenia, użądlenia, pobudza odtruwające właściwości wątroby. Można go kisić jak kapustę kiszoną, jedną łyżkę soli na 1 litr wody. Przy kiszeniu nie ubijemy go tak mocno

jak kapustę, tylko lekko i zalewamy wodą z solą. Uzdrawia podagrę, choroby, bóle i sztywnienie dużego palca. Gdy będzie ciepiej, pojawi się również kwiat podagrycznika, herbata z kwiatu podagrycznika, który działa bardzo dobrze na podagrę, czyli ból palca spowodowany dną moczanową, bardzo dobrze działa również na wolno gojące się rany, czyli działa od wewnątrz, można robić również kompresy z tej herbaty na bolące stawy, spowodowane dną moczanową, można robić również okłady na ukąszenia owadów, wtedy miejsca ukąszenia tak mocno nie puchną po ukąszeniu, można też zgnieść kwiat lub liść i robić z niego kompres na ukąszenie, można również robić kompresy z herbaty na rwę kulszową, kwiaty są również jadalne. Podobny do niego jest świerżabek korzenny, który ma okrągłą owłosioną łodygę z czarnymi plamkami oraz dzięgiel leśny, który na rozgałęzieniach liści i łodygi posiada czerwone paski, i czarne plamki, także z tymi dwoma można go czasem pomylić. Oczywiście podagrycznik jest również bardzo cenną rośliną jadalną, można go zjadać w dużych ilościach, w sałatach bez problemu.

Od razu najedliśmy się troszeczkę podagrycznika i nazbieraliśmy spore dwa kosze, które wzięliśmy potem do domu.

154. Glistnik Jaskółcze Ziele

Kolejnego ranka dziadek czekał na mnie już na zewnątrz, ponieważ dziś szukaliśmy dość specyficznego ziele, a mianowicie glistnika, po troszeczkę dłuższym poszukiwaniu w końcu udało się go znaleźć w pewnym rowie, w którym sobie rósł w cieniu:

- To mój drogi jest glistnik jaskółcze ziele, nazwa ta wywodzi się od ludowej tradycji, a mianowicie, że kwitnie od przylotu do odlotu jaskółek, ma jeszcze parę innych nazw

listownik, złotnik, Łaska Pana Boga, krwawe ziele, żółty korzeń, jeżeli zapamiętamy, gdzie rośnie, można go odnaleźć nawet w zimie pod śniegiem. Do celów leczniczych zbiera się ziele oraz korzeń, przy zbieraniu trzeba uważać, żeby nie wetrzeć sobie w oko soków z niego, bo będzie bardzo piekło. Ziele to ma masę właściwości, jeżeli popatrzymy na sygnatury tej rośliny, to jej żółty sok wskazuje nam na żółć, a z nią powiązana jest wątroba. Pomaga bardzo dobrze oczyścić się wątrobie, która bardzo często jest przeciążona i po prostu nie daje rady wyłapać toksyn, które potem krążą w krwi i osadzają się w całym ciele, jeżeli to się stanie, mogą wystąpić cztery rodzaje problemów, pierwsze problemy oczne, dlatego w Niemczech nazywa się go często augen kraut, stara opowieść grecka mówi, że Dioscorides opowiadał, że jaskółka za pomocą glistnika wyleczyła jego dzieci ze ślepoty. Często używa się go podczas łzawiących oczu, a piekące oczy mogą iść w parze z gorącą wątrobą, a glistnik ochładza wątrobę i oczy od razu. Drugi rodzaj problemu to zatrucie toksynami, które może również prowadzić do astmy, tutaj wyciąg alkoholowy może nam pomóc. Trzeci rodzaj problemu to reumatyzm oraz dna moczanowa, gdzie znów z pomocą może przyjść glistnik. Czwarty rodzaj to wszelkiego rodzaju problemy skórne, ponieważ skóra to nasz największy organ służący do oczyszczania i detoksu, jeżeli wątroba nie daje rady, wtedy skóra zaczyna usuwać toksyny, co objawia się różnego rodzaju wypryskami innymi problemami, często obserwuje się wysypki u dzieci, przeważnie po szczepieniach, tylko nikt nie wiąże tych zdarzeń razem. Jeżeli mamy już różnego rodzaju problemy skórne to najczęściej próbujemy je zahamować różnymi maściami, najczęściej sterydami i tu zaczynają się kolejne problemy, ponieważ ciało nie może pozbyć się toksyn i wtedy zaczyna wszystko gdzieś odkładać i powstaje rak, stąd też mówi się, że glistnik jest przeciwrakowy i tak jest, bo pomaga usuwać toksyny. Pan Kneipp również opisywał już jego zdecydowane

właściwości odtruwające, ale również jego działanie przeciwbólowe zbliżone jest do maków. Zioło to trzeba w dzisiejszych czasach wyciągać z zapomnianych już ksiązek i rozgłaszać o jego mocach, bardzo, bardzo dawno temu już wiadomo było, że to zioło potrafi zdziałać bardzo dużo i głęboko zmienić nawet nasz skład krwi. Posiada również idealne właściwości na jelita, chelidonina zawarta w nim usuwa ból, skurcze i stymuluje ruchy jelit, ale gdy jelito jest za szybkie wtedy inny alkaloid sanguaryna hamuje to jelito, sangwinaryna zwiększa wydzielanie śluzu w jelitach, zwiększa również wydzielanie soków trzustki i wątroby, działa również na nerki stymulująco i poprawia ich pracę, wspomaga również menstruację u kobiet. Także glistnik włącza wszystkie mechanizmy oczyszczania, jakie są dostępne w naszym ciele, więc wszystko może zostać usunięte, co jest złe i choroby znikają. Często przy glistniku widać ścieżki mrówek, które dobrze znają jego działanie i znów wystarczy tylko obserwować zwierzęta, żeby zmańdrzeć. Stymuluje odnowę komórek wątrobowych, świeży sok z łodygi od dawna był już stosowany, by usunąć brodawki lub kurzajki, hamuje zakażenia grzybicze, bakteryjne skóry, również narządów płciowych na przykład rżęsiestkiem, ma działanie rozkurczowe, żółciopędne, uspokajające, przeciwuczuleniowe, pierwotniakobójcze, wzmacnia odporność organizmu, oczyszcza krew i działa krwiotwórczo, obniża zawartość cukru we krwi, często stosowany jest ze względu na jego lekko narkotyczne działanie alkaloidów, jest używany na nerwowość, stres i lęki, u ludzi, którzy nie mogą usiedzieć 5 minut w jednym miejscu, przy nerwicach, poprawia ukrwienie naczyń krwionośnych, w zapaleniach siatkówki oka, krwawieniach w oczach. Pomaga również na zaćmę, obniża ciśnienie krwi, zwalnia akcję serca, dobry na bóle brzucha spowodowane kolką jelitową lub wątrobową, lub na bolesne miesiączki. Napar można sporządzać następująco; jedną płaską łyżkę zalewamy szklanką wrzącej wody i zostawiamy na 30 minut, pijemy dwa- trzy razy dziennie

po 50 ml. Maksymalna dzienna dawka 130 mg alkaloidów. Możemy zrobić również inkrakt, jedną część świeżego zieleń lub korzeni zalewamy pięcioma częściami 40 do 50% alkoholu, odstawiamy na 7 dni i filtrujemy, stosujemy wtedy 2 razy dziennie po 5 ml w pół szklanki wody. Nalewkę robimy tak samo tylko na zimnym alkoholu. Pamiętajmy, że to bardzo silne zioło, przedawkowanie może mieć bardzo złe skutki, nie stosować w ostrych zapaleniach błon śluzowych żołądka i jelit, podczas wrzodów i w ciąży oraz przy jaskrze, ponieważ grozi ślepotą.

Nazbieraliśmy dość sporo tego zieleń, jak się później jeszcze okazało, z łodyg leciał taki żółty sok. Babcia również miała tutaj troszeczkę jeszcze do powiedzenia:

- Stare legendy głoszą, że jaskółki leczyły się ziołem, gdy coś wydułabało im oczy, a inna, że używały tego zieleń do wzmocnienia wzroku swoich piskląt, moce, które są przypisywane temu zieleń to ochrona, szczęście, sprawy prywatne, uwolnienie. Chrześcijańska legenda mówi, że glistnik wyszedł z węża, który mieszkał w raju i od tego czasu był przeznaczony jako karma dla diabła, nasiona są słodkie, dlatego mrówki często je roznoszą, posiada on głęboko rosnący korzeń, co wskazuje, że roślina może pomóc nam się uziemić. Glistnik często był wykorzystywany, jako ochrona przed więzieniem lub jakimiś innymi pułapkami, wtedy nosi się kawałek glistnika przy sobie, ale trzeba go co 3 dni zmieniać na nowy, przywołuje również dobre duchy oraz szczęście do domu. Można nosić go ze sobą, jeżeli mamy jakieś sprawy sądowe, wtedy mamy szansę, że będą pozytywnie rozpatrzone, często rośnie u ludzi w ogrodach, którzy mają depresję, ponieważ pomaga walczyć z nią, dodając im radości, bardzo dobrze radzi sobie z wszelkiego rodzaju kurczakami, wystarczy go tylko codziennie nanosić na kurczakę i bardzo szybko się jej pozbędziemy.

Także było to zieleń o bardzo szerokim zastosowaniu.

155. Maść Z Glistnika

Po powrocie do domu z zieleń glistnika, które zbieraliśmy, zaczęliśmy z dziadkiem robić maść z glistnika, a więc wzięliśmy świeży glistnik, choć można użyć również suchego, potrzebny był nam również smalec lub inny olej, na przykład kokosowy, troszeczkę gliceryny roślinnej, spirytus i dms0. Glistnik pokroiliśmy na drobne kawałki, a następnie są dwie opcje, opcja z moździerzem, gdzie dajemy glistnik do moździerza, dodajemy trochę spirytusu i gniciemy go na papkę i opcja z blenderem, pokrojony glistnik wrzucamy do gorącego smalca, dodajemy dms0 glicerynę oraz spirytus i mielimy wszystko w blenderze na papkę, przelewamy do pojemników i po ostygnięciu przechowujemy w lodówce. A po co nam ta maść zapytałam dziadka:

- Maść tą mój drogi możesz używać na wszelkiego rodzaju problemy skórne, gdy występują jakieś egzemy, na łuszczycę, grzybicę, wysypki i tego typu rzeczy. Kiedyś wcierano również tę maść w miejsca, gdzie pod skórą rosły jakieś guzy, co również pomagało się ich pozbyć.

Także znów nauczyłem się czegoś nowego, czyli jak zrobić ciekawą maść z glistnika.

156. Rośliny Jadalne Czerwiec

Czas leciał, jak z bicza strzelił, dni mijały jeden za drugim, ani się obejrzeliliśmy i już był czerwiec, więc jak zawsze ruszyliśmy z dziadkiem na poszukiwania roślin jadalnych, które teraz można znaleźć, po drodze znaleźliśmy znowu wiele ciekawych roślin takich jak:

Pokrzywa, z której można było zjadać liście i teraz były również nasiona

Bluszcz kurdybanek

Babka szerokolistna i lancetowata
Kwiat koniczyny i listki koniczyny
Liście krwawnika
Liście mniszka
Fiołki polne
Tasznik troszeczkę młodych listków można było zjeść z niego
Płatki kwiatów róży
Owoc agrestu
Poziomki
Truskawki
Borówki
Jagodę kamczacką i jagody leśne
Liść jeżyny
Pięciornik gęsi
Liść maliny
Młode listki winogrona
Liście lipy
Przytulia czepna, z której można było wyciskać soki do picia,
także w czerwcu stół był suto zastawiony, można powiedzieć.

157. Borówka Amerykańska

Ponieważ teraz mieliśmy okres letni i powoli było coraz więcej owoców do zjedzenia, więc poszliśmy z samego rana zbierać cały kosz borówek amerykańskich i tutaj dziadek zaczął:

- Borówka amerykańska to kuzynka czarnej jagody leśnej, można je uprawiać w Polsce z powodzeniem, ale niestety potrzebujemy ziemi bogatych w składniki pokarmowe oraz bardzo kwaśnej gleby, czego akurat w lesie nie brakuje. Borówki amerykańskie mają wysokie stężenie składników odżywczych i zawierają bardzo dużo makro i mikroelementów, zawierają witaminę A, B, C, P P, potas, cynk, selen, miedź, magnez, żelazo, wapń, oraz całą masę antyoksydantów. Borówki poprawiają wzrok, ponieważ zwiększają mikro - krążenie w oku oraz ukrwienie w

okolicach tęczy, są pomocne w uzdrawianiu chorób oka, poprawiają widzenie po zmierzchu, szczególnie polecane kierowcom, pilotom lub osobom, które dużo czasu spędzają przy komputerze. Borówki zmniejszają ryzyko wystąpienia raka, ponieważ zawierają bardzo dużo antyoksydantów oraz kwas węglowy, który hamuje wystąpienie nowotworów, borówki amerykańskie posiadają związki przeciwbiegunkowe oraz związki niszczące szczepy bakterii e-coli. Garbniki pomagają uszczelnić błony śluzowe, a błonnik zawarty w borówce pomaga usuwać toksyny z organizmu. Borówki opóźniają również procesy starzenia, ponieważ zawierają antocyjany, które niszczą wolne rodniki, co opóźnia procesy starzenia. Borówki również pomagają w chorobach serca, obniżają zły cholesterol, stosuje się je również w uzdrawianiu zespołu przewlekłego zmęczenia, mają lekkie działanie uspokajające, pomagają w infekcjach skóry, w chorobach nerek i układu moczowego, ponieważ uniemożliwiają bakteriom przyleganie do nabłonka dróg moczowych bardzo podobnie, jak żurawina oraz uszczelniają ścianki komórek. Są również dobre w walce z cukrzycą, można używać nawet i w cukrzycy, nie powoduje skoków insuliny, poprawiają pamięć, pomagają usuwać wodę z organizmu, można spożywać je świeże lub mrożone, w postaci mrożonej zawierają więcej substancji, ale mniej witaminy C i dobrze znoszą mrożenie.

W ten dzień najedliśmy się tych przepysznych borówek, aż po same uszy.

158. Syrop Z Kwiatów Bzu

Gdy wczoraj wracaliśmy, z borówek znaleźliśmy jeszcze jedno drzewo bzu czarnego, na którym było o dziwo jeszcze pełno kwiatów, było to już troszeczkę późno, ale postanowiliśmy dzisiaj z dziadkiem pójść po te kwiaty i zrobić z nich syrop.

Nazbieraliśmy 40 baldachów kwiatowych, potrzebowaliśmy jeszcze 2 do 5 cytryn, 1,5 do 2 l wody, 1 kg miodu, kwiaty zebraliśmy w pogodny dzień, zbieraliśmy tylko i wyłącznie w pełni rozwinięte kwiaty, część zielonych nóżek możemy zostawić, wtedy kwiaty nie czernieją zbyt szybko, ale nie za dużo, bo wtedy syrop może smakować gorzko, nie myjemy kwiatów, żeby nie zmyć drogocennego pyłku kwiatowego. Kwiaty daliśmy do garnka i zalaliśmy je gotującą wodą z miodem, potem dodaliśmy sok z cytryny i ewentualnie cytryny pokrojone w cienkie plasterki, po 24 godzinach do 48 godzin przecedziliśmy i przelaliśmy go do buteleczek i pasteryzowaliśmy, a dziadek zaczął dalej opowiadać:

- Syrop taki ma właściwości przeciwkaszlowe, jest bardzo dobry na przeziębienia, grypę, idealny na zapalenie zatok, według badacza z Izraela, ekstrakty z bzu pobudzają ciało do produkcji przeciwciał na 8 rodzajów grypy i działają o wiele lepiej niż szczepionka przeciw grypie. Są podejrzenia, że może działać również na wirusa HIV, ale tu badania nadal trwają, pomaga odprężyć układ nerwowy, pomaga w reumatyzmie i odrze. Ma właściwości moczopędne i lekko przeciwbólowe, gdy pijemy syrop z bzu, należy pić dużo wody, żeby uzupełnić to, co straciliśmy szczególnie latem, naturalnie wzmacnia organizm, posiada właściwości antywirusowe. Powinni pić go osoby, które często chorują na zapalenie oskrzeli, przeziębienia i inne choroby, bywa stosowany również jako substancja napotna, można stosować w łamaniu w kościach oraz w migrenach, rozrzedza on wydzielinę w nosie, łagodzi stany zapalne, przyspiesza przemianę materii, działa oczyszczająco, jest dobry na bóle głowy. Wzmacnia naczynia włosowate i pomaga obniżyć ciśnienie krwi.

Jak spróbowałem tego syropu, gdy był już gotowy, jego smak był po prostu nie do opisanego, naprawdę przepyszny, smakował mi lepiej niż dawne oranżady smakowe, które kupowaliśmy z rodzicami, o niebo lepszy i, o niebo zdrowszy.

159. Sok Z pokrzywy

Ponieważ w tym roku było bardzo sucho, wszystko było troszeczkę spóźnione, tak samo było z pokrzywą, dopiero teraz nadawała się by zrobić z niej troszeczkę soku. Normalnie zawsze maj jest bardzo dobrym miesiącem, aby zrobić sobie zapasy soku z pokrzywy, najlepiej wycisnąć go wyciskarką wolnoobrotową i mrozić, bardzo dobrze jest go rozcieńczać wodą i do smaku dodać soku z cytryny. Tutaj dziadek zaczął:

- Sok z pokrzywy pomaga nam wymieniać krew na nową, ponieważ chlorofil jest praktycznie identyczny jak nasza krew, dlatego pomaga oczyszczać krew, a zarazem cały organizm. Na początku może być pogorszenie stanu zdrowia, przeciwdziała alergiom, ponieważ blokuje histaminy, pomaga łagodzić ból i stany zapalne, szczególnie przy reumatyzmie, pomaga obniżać cukier we krwi, pomaga pozbyć się anemii. Zawiera dużo krzemu potrzebnego nam, może być pomocny przy nadkwasocie, gdzie pomaga przy wrzodach żołądka, jest moczopędny, więc może pomóc przy zapaleniach pęcherza lub kamieniach nerkowych, poprawia przemianę materii, przyspiesza produkcję mleka dla karmiących mam i pomaga w przeroście prostaty.

Do soku z pokrzywy trzeba się czasem troszeczkę przyzwycząić, jej smak na początku pozostawia wiele do życzenia, ale po pewnym czasie smakował mi już idealnie.

160. Bluszcz kurdybanek

Sezon ziołowy szedł pełną parą, więc ruszyliśmy również na kolejne zbiory, tym razem szukaliśmy bluszcz kurdybanka. W końcu dotarliśmy do pewnego miejsca, gdzie było ogromne pole praktycznie pełne bluszcz, aż było fioletowo na nim, i tutaj dziadek zaczął:

- Wiele tu praktycznie zostało już zapomniane, ale wróciło, z wielkim hukiem, jego dawna nazwa to oborniki, a w ziołarstwie nazywano go bluszczkiem kurdybankiem, a jego inna nazwa to bluszczik ziemny. Niestety u nas często ludzie traktują go jako uporczywy chwast, kwitnie od kwietnia do czerwca, a jego kwiaty są bardzo łatwo zauważalne, zbieramy liście i kwiaty, suszymy do 35 stopni Celsjusza. Bardzo dobrze poprawia on nasze trawienie, pomaga także w problemach z trawieniem, bardzo dobrze działa na górne drogi oddechowe, ponieważ pomaga usunąć śluz i odprowadzić go z organizmu przez nerki. Jest moczopędny, pomaga usuwać zastoje limfatyczne, więc można powiedzieć, że rusza naszą limfę. Bardzo dobrze pomaga na problemy z płucami typu kaszel, astma i tak dalej, można pić też sok z niego jedną łyżeczkę rozcieńczoną w wodzie. Na ból zęba można gryźć chorym zębem listki bluszczika, wzmacnia błony śluzowe, które mają więcej mocy odeprzeć mikroby chorobotwórcze, przez co zmniejsza się ilość śluzu, jaki produkują, pomaga hamować biegunki ze śluzem. Na zapalenie płuc kiedyś stosowano świeże mleko kozie z sokiem z bluszczika, bardzo dobrze działa na katar i problemy z zatokami. Można robić okłady z naparów na wrzody, rany i bóle zębów, poprawia apetyt, pomaga oczyścić skórę, poprawia odporność organizmu, działa wzmacniająco na serce, łagodzi stres i przez to pomaga regulować zaburzenia rytmu serca wywołane stresem. Niektórzy mówią, że spokojnie może zastąpić melisę, jest on też starym ziołem Słowian, był już stosowany w Biskupinie, gdzie znaleziono jego pozostałości. Słowianie używali go prawie w każdej chorobie, często używali go też, jako przyprawy zamiast pietruszki, pomaga przy problemach z pęcherzem, pomocny przy chorobach skóry, przy kamieniach żółciowych, na ból gardła, przy problemach z nerkami, na zapalenie dziąseł, przeciwzapalny, rozkurczowy. Przyspiesza gojenie ran oraz działa ściągająco, pomaga regenerować błony śluzowe

żołądka, ma właściwości odtruwające. Naparem można przemywać skórę przy trądziku i innych chorobach skórnych. Pomaga na problemy ze słuchem oraz na bóle ucha, działa wykrztuśnie, przeciwbiegunkowo, w chorobach wątroby, w żółtaczce razem z piołunem, kamicy moczowej i żółciowej, w braku apetytu, przy liszajach, przy dzwonieniu w uszach, wzmacnia serce, można robić również kompresy na problemy ze słuchem w okolicach uszu oraz na klatkę piersiową przy bólach w klatce piersiowej. Kurdybanek pomaga zagoić ropiejące rany, jest wiele przekazów, co do tego, że bluszcz ma jeszcze jedną super moc, o której mało kto wie, a mianowicie pomaga oczyszczać organizm z ołowiu. Robimy sobie z niego napar jedną łyżkę na szklankę i parzymy 30 minut pod przykryciem, ponieważ zawiera olejki lotne, pijemy 0,5 szklanki 2 razy dziennie, jeszcze lepiej działa jako wywar na mleku, ponieważ zawiera rozpuszczalne substancje w tłuszczach, ale do tego najlepsze jest mleko kozie. Bluszcz jest ziołem jadalnym, według starej angielskiej receptury suszy się go w cieniu, by nie stracił olejków i mielimy go na proszek, wtedy używa się jak tabaki na bóle głowy. Możemy zrobić sobie jeszcze olej z bluszczu kurdybanka, zbieramy wtedy bluszcz do słoika, zakręcamy go i zostawiamy na pełnym słońcu na 4 dni. Na dnie zbiera się olejek bardzo mocno skoncentrowany, olejek ten przechowujemy w lodówce lub konserwujemy go z alkoholem, używamy tylko parę kropel.

Ale babcia postanowiła uzupełnić jeszcze to opowiadanie:

- To ogólnie bardzo stare słowiańskie zioło, jest bardzo pomocne we wróżeniu, pomaga rozpoznać wroga oraz pomaga rozpoznać kogoś, kto działa przeciw nam magią, wtedy kładzie się bluszcz na podstawie żółtej świecy i zapala się ją w czwartek, a wtedy pozwoli ci zobaczyć te osoby. Dawniej szeptuchy paliły go też, by w dymie zobaczyć tego, co komuś życzy chorobę. Chroni on od negatywnych oddziaływań na wszystkich płaszczyznach, pomaga przewidywać przyszłość, ziele pomaga nam

odróżniać naszych przyjaciół od wrogów, zjadany pomaga nam oczyszczać się ze złych energii. U Celtów Germanów i Słowian był rośliną świętą, wierzono, że pod kurdybankiem często chowawały się pozytywne krasnoludki oraz dobre duchy. Podczas świąt często wplątywało go sobie we włosy, jako znak powiązania z duchami natury, kurdybanek we włosach w noc świętojańską pomagał w jasnowidzeniu.

Było to naprawdę bardzo ciekawe zioło, a szczególnie ta jego ilość na tym polu, która tworzyła ten przepiękny fioletowy dywan, coś pięknego nie do opisanie.

161. Kolka Jelitowa

Następnego dnia obudziłem się z rana z jakimś dziwnym dyskomfortem w brzuchu. Wczoraj wieczorem zjadłem troszeczkę za szybko, ponieważ chciałem już iść spać i niestety chyba niedokładnie go pogryzłem. Po 30 minutach dostałem silnych skurczów brzucha, więc szybko zwołałem babcię, a babcia zwołała dziadka. Dziadek po krótkim wywiadzie stwierdził:

- Mój drogi masz kolkę jelitową, ona czasem się zdarza, są to takie napadowe skurcze i bardzo silny ból spowodowany skurczem jelit, ból przeważnie idzie falami, raz jest na chwilę, przechodzi i znowu wraca, często możemy mieć nudności, wymioty, gazy i wzdęcia. Czasami przyczyną jest jedzenie ciężkostrawnych potraw i rozmawianie podczas jedzenia, źle pogryziony pokarm lub ciała obce w jelitach, czasami mamy nietolerancje pokarmowe, lub niedrożność jelit, bywa również, że przyczyną jest wrzodziejące zapalenie jelit, często u dzieci może być spowodowane nerwową atmosferą, na przykład włączony jest telewizor, wtedy dziecko połyka jedzenie z powietrzem. Często przechodzi sama, ale ból jest paskudny, więc może nam tu pomóc te parę rzeczy;

kładziemy się w tak zwanej pozycji embrionalnej, czyli z podkurczonymi nogami, zdejmujemy spodnie, by nie uciskały nam na brzuch, masujemy również brzuch kolistymi ruchami, do tego może nam również pomóc ciepła kąpiel lub okłady ciepłym termoforem, lub poduszką elektryczną, pijemy też napary z rumianku, kopru włoskiego, melisy, i mięty, przeważnie ból ustępuje.

Tak też było, po dwóch godzinach w końcu mi odpuściło i czułem się jak nowo narodzony, ból był okropny, nie życzę go nawet najgorszemu wrogowi.

162. Kotleciki Cebulowe

W kolejnym dniu pogoda się troszeczkę zepsuła, więc zaczęliśmy z babcią robić porządki w spiżarni, jakoś przez przypadek, gdzieś zawieruszył nam się jeden woreczek cebuli, a że było już coraz cieplej, wiadomo było, że ta cebula już długo by się nie utrzymała, ponieważ zaczęła wypuszczać zielone kiełki, dlatego wpadliśmy na pomysł z babcią, żeby ją jak najszybciej przerobić. Postanowiliśmy zrobić z niej kotleciki cebulowe, a więc pokroiliśmy cebulę w krążki, obtoczyliśmy ją w jajku i opanierowaliśmy w mące orkiszowej, ale można użyć również zmielonych płatków orkiszowych lub płatków migdałowych i delikatnie je upiekliśmy. Wyszło z tego naprawdę przepyszne danie, najedliśmy się wszyscy do syta i troszeczkę przypomniały mi się czasy, kiedy odwiedzaliśmy pewnego rodzaju restauracje fast foodowe, które najzdrowsze nie są, więc warto czasem samemu coś zrobić na świeżym oleju, wtedy mamy pewność, że przedtem na tym oleju nie było już sto dań zrobione.

163. Smalec Wegański

Po tym wszystkim zostało nam jeszcze troszeczkę tej cebuli, więc postanowiliśmy, że zrobimy sobie z niej jeszcze smalec wegański. Pokroiliśmy cebulkę w drobne kawałeczki, lekko ją podsmażyliśmy na oleju kokosowym, żeby się lekko skarmelizowała, dodaliśmy sporą porcję oleju kokosowego i daliśmy soli, czosnku i różnych przypraw: kurkumy, pieprzu, kminku po prostu to, co kto lubi. Cebulki musi być dość sporo w tym, żeby olej był nasycony, aż do samej góry cebulką. Następnie czekaliśmy, aż wszystko stężało i później posmarowaliśmy sobie tym smalcem te nasze chlebki Iniane, były przepyszne. Była to naprawdę bardzo dobra alternatywa smalcu zwierzęcego, bo ciężko dziś o zwierzęta z naturalnej hodowli.

164. MSM

Pogoda nadal nie była zbyt idealna, więc dziadek przyniósł mały słoiczek, w którym był biały proszek, wyglądał z daleka troszeczkę jak cukier:

- Dzisiaj troszeczkę przybliżę ci bardzo cenną substancję, a jest to MSM.

MSM to nic innego, jak siarka organiczna, normalnie mało kto ją zna, choć codziennie ją spożywamy w jedzeniu, niestety jednak przeważnie mamy braki jej w organizmie. Siarka pełni bardzo wiele funkcji w naszym organizmie, wchodzi w skład włosów, skóry, ścięgien, wchodzi też w skład hormonów, jak na przykład insuliny, braki często ujawniają się jako sucha skóra, złe gojenie się ran, wypadanie włosów lub łamiące się włosy i paznokcie, artroza, alergia różnego rodzaju, Alzheimer, infekcje kandydy, cukrzyca, chroniczne zmęczenie, migreny, duże blizny po ranach, bolące mięśnie i stawy, zmarszczki.

Braki mamy przez to, że nasza żywność jest zbyt wyjałowiona i co za tym idzie-ziemia niestety też, w starszym wieku siarki brakuje nam bardziej niż młodym osobom, co zwiększa szanse na różne choroby. MSM poprawia przepuszczalności komórek, przez co toksyny szybciej opuszczają nasz organizm. Poprawia jakość skóry, przez co wyglądamy młodziej i mamy mniej zmarszczek, poprawia produkcję kolagenu, przez co potrafimy odbudować nasze stawy, pomocny przy artrozie, osteoporozie, zużyciu stawów, często pomaga w fibromialgii, przy cieśni nadgarstka, przy bólach kręgosłupa. Działa przeciwzapalnie, pomaga na chrapanie, wtedy wstrzykuje się go do nosa, oczywiście jako krople. Nasze nerwy są w takich osłonkach jak kable, gdy brakuje siarki to tak, jakby tę otoczkę zdjąć i wtedy zaczyna iskrzyć i powstaje zwarcie, to samo dzieje się w naszym organizmie, i wtedy zaczyna coś boleć, MSM odbudowuje te otoczki na nerwach, przez co przestaje iskrzyć i ból znika. Posiada też bardzo dobre działanie przeciwbólowe, które potwierdza profesor Stanley Jakob- sprawdził on to działanie na 20 000 ludzi, a mianowicie pomaga przy zapaleniu torebki stawowej i ścięgien. Jakob zalecał od 6 do 8 gr a w mocnych przypadkach 10 do 20 gr dziennie, czasem stosuje się żele lub maści, które smaruje się na bolące miejsce, przy oparzeniach można troszeczkę oprószyć na miejsce oparzenia, przeważnie bardzo szybko przestaje boleć oraz szybko się goi. Moc MSM można zwiększyć, gdy połączymy je razem z glukozaminą, dawka śmiertelna u zwierząt, gdzie zmarło 50% zwierząt to 20 g na 1 kg masy ciała. Czasami, gdy coś boli mocno, spożywa się 1 lub 1,5 g co 4 godziny, lekko rozcieńcza krew, wspomaga odbudowę tkanek w reumatoidalnym zapaleniu stawów, poprawia funkcjonowanie jelit. Na początku warto tylko troszeczkę używać, bo wyrzut toksyn może być bardzo duży i wtedy mogą nam puchnąć nogi, głównie kostki. Warto łączyć go również z witaminą C, wtedy wspomaga usuwanie toksyn.

Znowu poznałem bardzo ciekawą substancję, o której już wiele razy słyszałem w opowiadaniach dziadka, dlatego czasami zła pogoda z deszczem wcale nie jest taka zła, bo zawsze można się czegoś ciekawego nauczyć.

165. MMS

Następnie dziadek przyniósł jakieś dwie małe buteleczki i od razu zaczął kontynuować:

- Mój drogi to jest MMS, zapamiętaj to sobie, ponieważ to nie są dwie te same substancje, bardzo często widzę tu i ówdzie, że ludzie te dwie rzeczy po prostu mylą ze sobą, a MSM to po prostu siarka organiczna a MMS to chloryn sodu, który się aktywuje kwasem mlekowym lub jakimś innym kwasem to są całkiem dwie inne rzeczy. Dlatego chciałem ci omówić w jednym dniu obie substancje, żebyś sobie dobrze zapamiętał. MMS nie jest mile widziany i uznawany, ogólnie jest uznawany za bardzo szkodliwy, a nawet toksyczny, jednak opowiem ci troszeczkę o naszych doświadczeniach oraz o jego historii. Całość zapoczątkował Jim Humble, który w Afryce uratował MMS-em kilku swoich znajomych, którzy cierpieli na malarię. MMS można powiedzieć, jest takim super doładowaniem dla systemu odpornościowego, mówi się, że wzmacnia go dziesięciokrotnie i przez to nasz organizm sam potrafi podjąć walkę z problemem, można to jeszcze porównać do granatu, bo kto potrafi się uodpornić na granaty-nikt, bo rozerwie cię na kawałki. Tak samo jest z bakteriami, uodparniają się na różne rzeczy, ale na MMS już nie dają rady się uodpornić. Roztwór ten ma bardzo silne działanie bakteriobójcze, wirusobójcze, zabija pleśń i grzyby, działa przeciw pasożytniczo, a na dodatek nie niszczy pozytywnych bakterii w jelitach. Po spożyciu MMS rozpada się na zwykłą wodę oraz sól kuchenną, bardzo często

używa się go do dezynfekcji wody, na przykład w Austrii 0,5 mg na litr wody. Pierwszy raz został użyty do dezynfekcji wody w 1908 roku w Jersey, dezynfekuje nawet w bardzo wysokim pH, a tych właściwości już inne środki nie mają oprócz ozonu. Pomaga we wszystkich rodzajach żółtaczki, znajduje zastosowanie w nowotworach, jak również w AIDS, często jest używany w ropniach, pleśniawkach, w malarii, 99% zachorowań na malarię, udało się uzdrowić za pomocą tego preparatu w Ugandzie, z czego 60% wyszło po trzech dniach, a 98% po miesiącu. W akwarium stosuje się 10 PPM na litr, co jest bezpieczną dawką, często dezynfekuje się nim baseny, hodowlę ryb słodkowodnych i zauważono tu znaczną poprawę, dezynfekuje się nim również zapłodnione jajka, wylęgarnie, są nawet przypadki wyjścia z cukrzycy, raka, zapalenia płuc, i wiele, wiele innych takich przykładów. Pomaga w usuwaniu toksyn i metali ciężkich z organizmu, stosowany jest też w chorobach skóry, bardzo często jest stosowany do dezynfekcji ran, w różnego rodzaju grypach, świńskich, kurzych, itp. W stwardnieniu rozsianym, we wrzodach żołądka, w opryszczce, na helicobacter pylori, w zapaleniach stawów, w alergiach, przy bólach zębów, próchnicy zębów. Stosuje się jako spray na skórę, jako gaz, kąpiele stóp, w myciu zębów, w płukaniu jamy ustnej, jako lewatywy. Bardzo dobrze działa również na zwierzęta; sam miałem tutaj doświadczenie u kotów z zapaleniem mózgu, MMS w połączeniu z DMSO pomogło, na koci katar również pomogło, na zatrucia pokarmowe z ostrą biegunką, pomogło mi po trzech godzinach, czyli po trzech dawkach nie było już śladu po zatruciu. Używałem go również w półpaścu, w przeziębieniach, grypach, zapaleniu zatok (płukałem je), oczywiście rozcieńczonym w wodzie, ponieważ MMS trzeba zawsze rozcieńczyć, nigdy nie stosujemy go bezpośrednio, bo może nas poparzyć. Robiłem również krople do nosa na bazie DMSO i MSM, pomaga w bólach zębów, w bólach pleców, w boreliozie - żonę postawiło na nogi w parę godzin, gdzie po prostu

leżała praktycznie sparaliżowana, w odkażaniu ran i dezynfekcji różnych rzeczy. Szczególną ostrożność należy zachować, ponieważ to nie jest zabawka, przy zapaleniu ucha aktywowałem MMS i z uchem wisiąłem nad szklanką, by gaz wchodził do ucha, ale nie wdychając tego gazu. Nie wolno łączyć go z witaminą C, bo nie będzie dobrze działał, a może wcale nawet i nie zadziałać, dlatego aktywacja sokiem z cytryny nie jest za dobra według mnie, ponieważ witamina C osłabia działanie MMS, aktywacja kwasem cytrynowym przebiega znów zbyt mocno, a sam kwas cytrynowy nie jest za zdrowy. My używamy zwykłego kwasu mlekowego w proporcji jeden do jednego, czyli jedna kropla MMS i jedna kropla kwasu mlekowego, czekamy 40 sekund i zalewamy to wodą do pełnej szklanki. Maksymalnie brałiśmy zawsze 6 kropli jednorazowo, nie powinno się wdychać oparów, bo mogą podrażnić drogi oddechowe, nigdy nie wolno używać, gdy podawany jest tlen, przed zabiegami również nie wolno używać, trzeba zachować również ostrożność, gdy mamy alergię na chlor i produkty chloro podobne. Podczas używania MMS trzeba używać więcej witaminy C, ale musi być przynajmniej cztery godziny odstępu, mogą wystąpić nudności, bóle brzucha, biegunki, wzdęcia, wymioty, trzeba pamiętać, że jest to bardzo silny utleniacz i zachować ostrożność w problemach z nerkami oraz całkowicie zachować ostrożność w używaniu tej substancji, ponieważ tak jak mówiłem, to nie jest zabawka.

Dziadek pokazał mi również jeszcze jak aktywować MMS. Rzeczywiście w całym domu zaczął unosić się zapach chloru. Oczywiście traktujemy to zawsze, jako ostatnią deskę ratunku, nigdy nie jako pierwszą linię obrony, ponieważ jest wiele różnych innych rzeczy, które można najpierw użyć, a dopiero gdy zawiodą wszystkie rzeczy, wtedy można się zastanawiać dalej.

166. Gdzie Zbierać Zioła

Na sam koniec dnia dziadek zawołał mnie jeszcze raz do siebie:

- Wiesz, kiedyś ktoś zapytał mnie o takie coś, gdzie najlepiej zbierać zioła? Popatrz, dla nas to jest normalne, ponieważ my mieszkamy tutaj w lesie, wychodzimy na zewnątrz mamy czystą naturę i od razu możemy zbierać zioła, niestety takie warunki nie panują wszędzie. W miastach trzeba zachować pewne zasady, dlatego chciałem Ci to przekazać, żebyś po prostu wiedział, gdy kiedyś ktoś ciebie o to zapyta. W miastach trzeba uważać na miejsca, gdzie załatwiają się psy, by nie zrywać zanieczyszczonych odchodami ziół, warto wtedy szukać ustronnych miejsc lub korzystać z wyższych partii ziół, gdzie one są czyste, na przykład wysokie pokrzywy, krzewy, drzewa. Unikamy ziół bezpośrednio z okolic ulic, u nas odstęp od ulicy to minimum 5 m, ale im dalej, tym lepiej, ale można również zwrócić uwagę na coś innego, na ilość oraz szybkość ruchu, jeżeli mieszkamy gdzieś w centrum miasta, gdzie wyłączone są ulice ze zwykłego ruchu, drogi gdzie mogą dojeżdżać tylko i wyłącznie mieszkańcy i poruszać się na nich bardzo wolno samochodami, wtedy można się zastanowić, ponieważ jak to się mówi; wyjątek potwierdza regułę i tutaj można, by było skorzystać nawet i przy samej ulicy, ale jeżeli nasza ulica jest bardzo ruchliwa, to wtedy można z tego skorzystać tylko i wyłącznie w nagłym wypadku. To samo tyczy się autostrad, uwaga również przy stacjach benzynowych, często się tam też opryskuje, to samo w ogrodach botanicznych również opryskuje się różnymi chemikaliami, by zabezpieczyć rośliny przed chorobami, dlatego trzeba również uważać przy polach uprawnych, ponieważ tutaj często ziemia jest opryskiwana i nawożona, i można się dość paskudnie zatruć- taki paradoks, ponieważ ktoś pomyśli, pojedę sobie na wieś, zbieram sobie ziół, powiem wam szczerze, że czasami można się bardziej zatruć, jakby się zjadło te zioła z

miasta, ponieważ jak będziemy mieli pecha i zaczniemy zbierać gdzieś przy polu, gdzie dopiero co był robiony oprysk, to się porządnie zatrujemy i nigdy nie wiemy, kiedy i czym ten rolnik opryskał swoje pole, a jeżeli ktoś ma pecha, to zje np. coś, co było wczoraj opryskane. Bardzo często też trzeba uważać w ogródkach przydomowych, bo tam też ludzie opryskują, bo nie chce im się na przykład kosić ciągle trawy, oczywiście wiadomo, że chemia z takiego oprysku wraca ziemią do wody i na końcu taki osobnik ma to w studni, i sam to wypije, później ludzie się dziwią, że chorują na wszelakie choroby, że są plagi nowotworów, i nie wiadomo czego jeszcze, a ludzie są na tyle głupi, że sami to sobie robią. Nie zbieramy również przy cmentarzach i masztach GSM.

Coś w tym rzeczywiście było, ponieważ pamiętam, jak mieszkałem jeszcze w bloku z rodzicami, często z rana przechodzili panowie z takimi beczkami na plecach i opryskiwali wszystko po kolei. No cóż, głupota ludzka nie zna granic.

167. Dziurawiec

Następnego dnia pogoda była idealna, a więc ruszyliśmy na poszukiwania kolejnej ciekawej roślinki, tym razem znaleźliśmy dziurawiec, tutaj dziadek zaczął:

- Dziurawiec to dość ciekawa roślina, pospolicie występuje na naszych łąkach, bardzo często jest też nazywana zielem świętojańskim lub też ziołem Świętego Jana, ponieważ kwitnie 24 czerwca, czyli w Świętego Jana. Ogólnie mówi się, że to najlepszy okres, aby z tego zioła robić swoje preparaty. Roślina ta posiada charakterystyczne jaskrawo żółte kwiaty, bardzo często potrafi osiągnąć wysokość nawet jednego metra, kwiaty pojawiają się zawsze na górze w formie baldachów i jest ich sporo, po roztarciu farbują ręce na czerwonawy kolor. Gdy patrzymy na kwiaty pod słońce widać na nich takie

małe kropki, tam gromadzi się olejek eteryczny, a wygląda to jakby były w nim dziurki i stąd pochodzi nazwa dziurawiec. Dziurawiec często rośnie na terenach czystych, gdzie nie ma oprysków, przeważnie w zaroślach nie ugorach, skrajach lasów lub przy drogach. Kwiaty dziurawca najlepiej zbierać w słoneczny dzień, kwiaty i liście suszymy w temperaturze 35 stopni, można też wiązać w małe pęczki i powiesić pod sufitem, nie wolno dopuścić do zawilgocenia, bo wtedy może szybko spleśnieć. Posiada właściwości przeciwdepresyjne, przeciwbakteryjne, rozkurczowe, działa moczopędnie. Posiada również właściwości przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, antypasożytnicze i uspokajające oraz żółciopędne, często stosowano w anginach, zapaleniach oskrzeli, astmie, grypie, przeziębieniach, bezsenności, pomocniczo przy nowotworach, w różnych depresjach, w menopauzie, gdy występują wahania nastroju, w zapaleniach nerek, pęcherza moczowego lub jelita grubego, w chorobach wątroby i dróg żółciowych, w dnie moczanowej i zapalenia stawów, w reumatyzmie, nadciśnieniu, w zaburzeniach krążenia, kamicy nerkowej, w problemach z układem trawiennym typu niestrawność. Pomaga na wrzody dwunastnicy lub żołądka, łagodzi lęki oraz negatywne skutki stresu, poprawia koncentrację oraz pomaga nam się uczyć, wzmacnia organizm, poprawia przemianę materii, pomaga również w gojeniu trudno gojących się ran czy owrzodzeń. Są doniesienia, że czasami są pozytywne skutki w walce z bielactwem nabytym, może być też wykorzystywany jako płyn do higieny intymnej oraz do płukania jamy ustnej, pomaga w zapaleniach skóry oraz po oparzeniach słonecznych, pomaga przy odleżynach, łuszczycy, rwie kulszowej, pomocny przy białaczce oraz zmniejsza ryzyko przerzutów. Działa przeciwko wzdęciom, poprawia nasz humor, poprawia pracę trzustki i wątroby, często stosowany był również w zaburzeniach miesiączki, alergiach oraz upławach, w sączących się ranach, trzeba jednak bardzo

uważać, ponieważ powoduje wrażliwość na słońce oraz jest światłoczuła, przez co można się mocno poparzyć na słońcu, szczególnie gdy mamy jasną karnację. Trzeba również uważać na inne źródła światła ultrafioletowego, na przykład żarówki do naświetlania, zauważono, że wszedł również w reakcję z różnymi lekami przeciwdepresyjnymi - nasilał objawy i powodował bóle głowy, uwaga na antykoncepcję, może wtedy wywołać obfite krwawienia, nie wolno go używać w ciąży oraz przy uszkodzeniach wątroby i nerek. Napar robię z dwóch łyżek ziela i zalewam dwoma szklankami wrzącej wody, czekam 15 minut, filtruję i piję 3-4 razy dziennie po 200 ml w ciągu dnia. Nalewkę robię z pół szklanki ziela na 500 ml alkoholu 40%, czyli wódki, po 14 dniach precedzam i biorę 3-4 razy po 10 ml w wodzie. Olej z dziurawca: pół szklanki ziela zalewamy 250 ml gorącego oleju, na przykład z oliwek po 14 dniach filtruję i biorę 2 razy dziennie jedną łyżeczkę, olej jest dobry na problemy skórne, trądzik, suchą skórę, przy oparzeniach, ranach i odleżynach, pomaga poprawić kondycję włosów, dodaje im blasku oraz przy łupieżu, olej działa również przeciwświądowi i można też zrobić naftę - pół szklanki ziela zalewamy 300 ml nafty kosmetycznej i po trzech, czterech dniach filtrujemy, pomocna jest ona na nużeńca, łupież, grzybice, oczyszcza pory skóry i likwiduje trądzik.

Babcia również miała coś do powiedzenia o tym ziółku:

- Dziurawiec jest pięknym kwiatem trudnym do przeoczenia, jest często również spotykany pod nazwą zioła świętojańskiego, wierzą, że posiada wiele mocy magicznych, które pomagały w rozwiązywaniu problemów, sok z dziurawca wcierano w ciało, wierząc, że dodawał siły, często wkładano go też ludziom do ust, by mówili prawdę, wierzą, że wrzucenie go do wody przyniesie nam szczęście, noszenie dziurawca przy sobie zapobiegało gorączce i przeziębieniu, dodaje odwagi i przyciąga miłość, powieszony w oknach lub drzwiach chroni przed piorunami oraz zabezpiecza przed negatywną energią. Dziurawiec

zbierany w noc świętojańską oraz noszony przy ciele oddala choroby psychiczne, gdy włożymy kwiat dziurawca do portfela, pomoże on nam zachować rozwagę w wydawaniu pieniędzy, noszony przy sobie, chroni kobiety w ciąży i ich dziecko, ziele dziurawca zamknięte w słoiku i trzymane w domu chroni przed złymi duchami oraz pożarem. Noszony w kieszeni dodaje nam odwagi i śmiałości. Dziurawiec spalany, a mianowicie jego dym pomaga wygonić z domu duchy i demony, dziurawiec włożony pod poduszkę kobiety wolnej sprawia, że może jej się przyśnić przyszły mąż. Często używano dziurawca do wykrywania czarnoksiężników, działa ochronnie, gdy nosimy go przy sobie, spalony pobudza namiętność i chroni przed toksycznymi relacjami. Kadzidło z dziurawca pomaga rozwiązywać kłótnie oraz usunąć napięcia negatywnych emocji, często wskazuje nam drogę do wyjścia ze smutków, często duch dziurawca może nam dotrzymać towarzystwa, gdy czujemy się samotni. Nazbieraliśmy tego dziurawca dosyć sporo, wszystko ładnie związaliśmy i powiesiliśmy na strychu duży pęk tych roślin, które spokojnie się suszyły na zimę.

168. Rośliny Jadalne Lipiec

Czas mijał bardzo szybko i w międzyczasie zrobiło się bardzo ciepło, był już lipiec, byliśmy w mieście i udało nam się zrobić tam zakupy. Wracając do domu, napotkaliśmy znowu rośliny jadalne, znaleźliśmy takie rośliny jak:

Kwiat niecierpka

Babkę szerokolistną, nasiona babki i babkę wąskolistną

Jeżyna liść

Agrest owoc

Porzeczka owoc

Borówka owoc

Jagoda owoc

Wiśnia owoc
Poziomki owoc
Przywrotnik
Podagrycznik
Pokrzywa liście nasiona
Szczawik zajęczy
Malina owoc liść
Brzoza młode listki
Lipa liść
Gwiazdnica
Mniszek
Bluszczyk kurdybanek

W okresie letnim było bardzo dużo smacznych owoców, z których można było korzystać, oczywiście z naszych ziółek też.

169. Woda Kokosowa

W mieście udało nam się tym razem kupić świeże kokosy, a że upał był niesamowity, dziadek powiedział, że bardzo fajnie gaszą pragnienie. Najpierw wielkim wyzwaniem było je otworzyć, ale udało się, dziadek nawiercił ręczną wiertarką dwie dziurki u góry i włożyliśmy słomkę zrobioną z kwiatów podagrycznika, spróbowałem- woda rzeczywiście była bardzo pyszna, na to dziadek rozpoczął:

- Woda kokosowa to jeden z najzdrowszych napojów izotonicznych, to jedna z najlepiej przefiltrowanych wód, ponieważ woda w kokosie jest filtrowana przez palmę i nasycona witaminami i potasem, magnezem, fosforem, witaminą C i niektórymi z witamin B. Ma właściwości odchudzające, nawadnia organizm, pomaga utrzymać poziom cukru we krwi, obniża cholesterol, obniża ciśnienie krwi, wspomaga pracę nerek, pomaga również częściowo w rozpuszczaniu kamieni nerkowych, poprawia ogólnie

trawienie i metabolizm, zawiera substancję, która utrzymuje świeżość i młodość.

Woda ta rzeczywiście była naprawdę pyszna i gasiła idealnie pragnienie.

170. Mleczko Kokosowe

Przywieźliśmy również mleczko kokosowe, spróbowałem troszeczkę pierwszy raz, nigdy tego wcześniej nie próbowałem, rzeczywiście było ciekawe w smaku dosyć kremowe, a dziadek zaczął:

- Ale to nie jest tylko smaczne, to ma też wiele ciekawych właściwości, ponieważ mleczko kokosowe działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, zawiera bardzo dużo oleju kokosowego, zawiera kwas laurynowy, który hamuje rozwój drobnoustrojów w potrawach, które przyrządzamy z dodatkiem mleczka kokosowego, kwasy tłuszczowe są idealnie przyswajane przez nasz organizm do produkcji energii. Dobre w diecie ketogennej, można wykorzystać również w kosmetyce, na przykład jako balsam do ciała i maseczkę, można dodawać do kąpielii, skóra będzie miękka i pachnąca, można dodać do kawy zamiast mleka krowiego lub do sosów, dipów i deserów, można również pić jako napój.

No rzeczywiście był to bardzo pyszny napój, można wręcz powiedzieć, że smakowało to jak dobrej klasy deser.

171. Lody Czekoladowe

Udało nam się również zdobyć małą lodówkę, w której była bardzo mała zamrażarka w środku, więc babcia postanowiła od razu skorzystać, a że było bardzo ciepło, więc postanowiliśmy, że zrobimy sobie małe lody. Potrzebujemy do tego miąższ ze

świeżego kokosa, który wyciągnęliśmy i dajemy go do blendera, daliśmy troszeczkę daktyli, ale to już zależy, jakie słodkie chcemy to mieć. Zamiast daktyli można dodać też, na przykład syropu z agawy lub dodać miodu, następnie troszeczkę pestek słonecznika i dyni tylko nie za dużo, i 6 pestek gorzkiej moreli to daje takiego specjalnego smaku marcepanowego, który wyostrza smak czekolady. Następnie dodaliśmy troszeczkę wody; nie może być jej za dużo, musi to być bardzo gęsta pasta przypominająca budyń, następnie dodaliśmy jeszcze kakao, tutaj zależy też wszystko od naszego smaku, jak bardzo chcemy mieć kakaowe te lody, następnie wszystko zmieliliśmy na masę przypominającą budyń i przelaliśmy do foremek, a potem wstawiliśmy do zamrażarki. Smak lodów był naprawdę przepyszny, już dawno nie jadłem tak kremowych pysznych lodów-była to wielka uczta dla podniebienia.

172. Wapń

Wieczorem sprzątaliśmy z babcią jeszcze kuchnię, gdzie znaleźliśmy, jeszcze nasze wysuszone skorupki z jajek, zastanawiałem się troszeczkę, po co nam te skorupki, ale nie musiałem długo się zastanawiać, ponieważ dziadek od razu wszystko wytłumaczył:

- W skorupkach z jajek jest wapń, który jest odpowiedzialny za prawidłowy wzrost i rozwój, uczestniczy w skurczach mięśni, i odgrywa ważną rolę w przewodnictwie impulsów nerwowych oraz w krzepnięciu krwi i procesach uwalniania hormonów do krwi, 99% wapnia znajduje się w kościach. Przyczyny niedoboru wapnia to źle zbilansowana dieta, niedobór witaminy D, niedoczynność przytarczyc, niewydolność nerek i niedobór magnezu, objawy niedoboru magnezu to tężyczka, zaburzenia pracy serca, dłuższe krzepnięcie krwi, osteoporoza. Wchłanianie

wapnia zależy od ilości witaminy D3, produkty gdzie jest wapń to mleko, ale problem jest taki, że mleko zawiera złą proporcję fosforu i zamiast dostarczać wapń, to w sumie jeszcze go eliminuje z organizmu, żółtka, pietruszka, migdały, zielone warzywa, fasola, orzechy, morele suszone. Zbyt dużo białek również prowadzi do obniżenia ilości wapnia, a skorupki wrzucamy do blendera i mielimy je na drobny pył, następnie taki pył można od czasu do czasu przyjmować. Ważne jest to również w ciąży, ponieważ bardzo często ciąża kosztuje każdą kobietę zawsze jeden ząb, tak się kiedyś mówiło i często w praktyce również tak bywa.

Ciekawe rzeczy, okazuje się nawet, że skorupki po jajkach da się jeszcze wykorzystać. A myślałem, że już nie da się mnie niczym zaskoczyć.

173. Pszonak Drobnokwiatowy

Kolejnego dnia ruszyliśmy na zewnątrz i w pewnym miejscu było troszeczkę takie rumowisko, jakby stare zawalone domy, czy coś w tym stylu, może ktoś tam kiedyś wyrzucił kamienie do lasu, nie wiem, w każdym bądź razie znaleźliśmy przy takim rumowisku dosyć ciekawą roślinkę i tutaj dziadek zaczął:

- To jest pszonak drobnokwiatowy, jak widzisz, można go spotkać właśnie przy rumowiskach w przydrożach, przy piaszczystych lub żwirowych brzegach wód, na polach, nieużytkach, lubi piaszczyste gliniane gleby, dorasta do jednego metra, ma wykrzywione białe korzenie, łodyga jego jest kanciasta i często rozgałęziona, posiada drobne żółte kwiaty, złożone z czterech płatków, kwitnie od maja do września. Surowcem zielarskim są liście i nasiona, które zawierają nasercowe glikozydy eryzyminę i erozymozyt, witaminę C oraz sole mineralne. Ziele może być stosowane, jako środek nasercowy i

moczopędny, w Polsce leki z pszonaka drobnokwiatowego wyszły z użytku, ponieważ zioło to jest trujące, przy zjedzeniu większych ilości przez bydło hodowlane, wywoływało zaburzenia układu pokarmowego. Często stosowany na niewydolność serca związaną z nadciśnieniem krwi oraz nerwicą serca, dusznicą bolesną i niewydolnością krążenia, było używane w medycynie ludowej, jednak dawkowanie było bardzo ostrożne, jedną łyżeczkę na szklanek wody, parzyło się 20 minut i piło się 3 razy dziennie jedną małą łyżeczkę nie więcej, ponieważ mogło się to wtedy źle skończyć.

No proszę piękny kwiat, zarazem pomocny, a z drugiej strony i trucizna, natura czasem potrafi płatać figle.

174. Nagietek Lekarski

Pogoda dopisywała coraz bardziej, było naprawdę bardzo gorąco na zewnątrz, koło domu rosły pewne żółte kwiatki, dlatego że było zbyt ciepło, nie wychodziliśmy teraz za daleko, tylko odpoczywaliśmy sobie w cieniu i tutaj dziadek zaczął:

- Widzisz te żółte kwiatki, które tam rosną, to jest nagietek, przywędrował do nas z regionów śródziemnomorskich i bardzo spodobał mu się nasz klimat, rozgościł się u nas na dobre, jak widzisz pod domem. Nagietek posiada bardzo szerokie spektrum działania leczniczego, ale również kosmetycznego oraz upiększa swoją obecnością nasze ogrody. Można go używać również w kuchni, dekorując sałatki, może być też stosowany jako barwnik nadający tkaninom głęboki żółty kolor, zawiera saponiny, alkohole, sterole, karetonoidy, flawonoidy, kumaryny, olejki eteryczne, związki śluzowe, kwasy organiczne, gorycze, żywice, polisacharydy, witaminę C, sole mineralne, to wszystko sprawia, że nagietek ma szerokie zastosowanie. Jedną bardzo popularną właściwością nagietka jest to, że przyspiesza gojenie się ran wszelkiego rodzaju, dlatego

warto mieć zawsze go pod ręką lub maść z niego, albo olejek z niego. Maść lub olejki są też pomocne przy odmrożeniach, żylakach, czy odleżynach, herbatę z nagietka można również używać do nasiadówek, które pomagają dbać o higienę intymną, pomagają pozbyć się świądu, upławów oraz likwidują podrażnienia skóry, natomiast pijąc herbatę z nagietka, pomaga ona zniwelować zaburzenia miesiączkowania, łagodzi bóle menstruacyjne. Nagietek posiada również właściwości uspokajające, jako herbata, a olejki eteryczne często są wykorzystywane w aromaterapii, wtedy bierzemy kąpiele z olejkiem, z nagietka, które mają właściwości relaksacyjne, odprężające, zwalniają tętno, obniżają ciśnienie krwi, dlatego warto zafundować sobie taką kąpiel po nerwowym dniu. Nagietek ma również działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze, działa ochronnie na błonę śluzową żołądka i jelit, pobudza procesy regeneracyjne, przez co warto go też stosować przy wrzodach żołądka lub od czasu do czasu profilaktycznie. Nagietek ma działanie bakteriobójcze, przeciwgrzybicze oraz niszczy także gronkowce i paciorkowce, jest szeroko stosowany w zapaleniu krtani, gardła, jamy ustnej oraz zapaleniu spojówek, gardło można wtedy płukać herbatą oraz nalewkami rozcieńczonymi wodą. Nagietek posiada również właściwości, podobne do żeń- szenia, a mianowicie stymuluje układ immunologiczny, poprawia odporność organizmu oraz zwiększa siły obronne przed różnego rodzaju mikroorganizmami. Warto pić napary w okresie grypy oraz w chorobie, jak i po chorobach, wtedy pomaga szybciej wrócić do zdrowia, nagietek ma również bardzo szerokie zastosowanie w problemach ze skórą: pomaga pozbyć się zaskórników, trądziku, może pomóc nam uchronić się przed rozstępami, na przykład podczas ciąży, zapobiega łuszczeniu się skóry, likwiduje szorstkość skóry i nawilża, działa wygładzająco i ochronnie, warto używać kremów lub olejku z nagietka do skóry suchej i zniszczonej, problematycznej, i wrażliwej. Nagietek

przyspiesza również wydzielanie żółci, co pomaga wątrobie szybciej usunąć toksyny oraz zwiększa wydzielanie soków trawiennych, poprawiając nasze trawienie, można stosować w niedokwaśności żołądka, nieżycie jelit, ponieważ działa rozkurczowo, również w przewodzie pokarmowym łagodzi bóle po operacjach żołądka lub przewodu pokarmowego i żółciowego. Faktem potwierdzonym przez rosyjskich badaczy jest to, że nagietek posiada właściwości hamujące wzrost nowotworów, stosowane tam są tabletki o nazwie K N z nagietka i witaminy P P, używane z dobrym skutkiem. K N z nagietka u chorych z nowotworami przewodu pokarmowego i przełyku również przynosi dobry efekt, według Amerykanów nagietek również super działa w okresie po operacji usunięcia nowotworów, jako profilaktyka przed nowotworami. Ma właściwości ściągające, przeciwwirusowe, nadaje się do dezynfekcji i leczenia małych ran, na siniaki, oparzenia, infekcje skóry, użądlenia owadów, wysypki, stymuluje produkcję kolagenu, likwiduje blizny, gdy używamy go na rany, chroni przed wolnymi rodnikami, zalecany w chorobach pęcherzyka żółciowego, zapobiega wysuszeniu oka, wtedy przemywamy parę razy, w opuchliźnie wodnej, w schorzeniach wątroby i żółtaczce, w nowotworach złośliwych, jako antybiotyk w walce z gronkowcem złocistym. Płukanki pomagają usunąć nadżerki macicy, usuwają stany zapalne spowodowane przez rzęsistka, w połączeniu z oczarem wirginijskim działa dobrze na żyłaki. Napar do użycia zewnętrznego robimy tak: 3 łyżki zalewamy ćwiartką szklanki wody i gotujemy 15 minut, precedzamy i miazgę kładziemy na rany. Napar do picia przyrządzamy z jednej łyżeczki na szklankę wrzątku, pozostawiamy na 30 minut i pijemy 3 razy dziennie jedną szklankę, jedną godzinę przed jedzeniem, nagietek oczywiście również jest kwiatem jadalnym, dlatego możemy korzystać z szerokiego wachlarza zastosowania go.

Ale za drzwi wyszła również jeszcze babcia i dopowiedziała dalszą część opowiadania:

- Nazwa tego pięknego kwiatu według starych przekazów oznacza podróżujących za słońcem, w średniowieczu zalecano noszenie przy sobie nagietka, aby chronić się przed pechem, był więc czymś w rodzaju talizmanu, warto również osobom, które często się martwią wręczyć bukiet nagietków, a gdy połączymy go z rumiankiem, przyciąga idealnego partnera, odnawia naszą energię, wzbogaca sny i wizję. W starożytnej Grecji, kiedy bóg słońca Apollo zostawił Kutię i związał się z Lukotą, wtedy Kutia poszła poskarżyć się ojcu Lukoty, a wtedy za karę Apollo zmienił Kutię w nagietka. Według innego mitu nagietki powstały z łez Afrodyty, gdy ta płakała po śmierci Adonisa, od tego mitu nagietek stał się symbolem wdzięczności i wspomnień, i często nagietki są malowane na pomnikach - stały się symbolem smutku i tęsknoty. W Niemczech długo był sadzony na grobach, stąd dostał nazwę „toten blume” (kwiat zmarłych) lub grau blume (szary kwiat), na wschodzie nagietek często jest związany z zazdrością i w połączeniu z makiem miał uspokajać zazdrosne serca. Według niemieckich wierzeń dzień będzie deszczowy, gdy kwiaty po 7:00 rano nadal są zamknięte, noszenie wysuszonego nagietka przy sobie, wstrzymuje plotkarstwo, nagietka nie wolno używać jako wyroczni dla miłości, ponieważ kwiat ten częściej rozdziela niż łączy pary. W Indiach nagietek znajduje się we wszystkich obrzędach, w ozdobach świątyń i ołtarzy, w Belgii dawno temu zawsze rósł rząd nagietków koło domu i studni, który miał odgraniczać mrówki, dopiero niedawno w badaniach potwierdzono, że zawiera 4 substancje odstraszające insekty. Nagietek ma połączenie z takimi elementami: słońcem i ogniem, a jego główne atuty to ochrona, energia, uzdrawianie, pomaga kontaktować się z innym światem, często używany jako ofiara dla światów elfów, płatki były często używane do kadzideł w magicznych rytuałach.

Uwielbiam te opowiadania babci, idealnie uzupełniają całkowitą wiedzę dziadka.

175. Bagno Zwyczajne

Kolejnego ranka poszedłem sobie sam na spacer razem z naszym pieskiem. W pewnym momencie napotkałem na dosyć dziwny krzew tak gdzieś o wysokości półtora metra, który miał bardzo specyficzny zapach przypominający gałkę muszkatołową lub rozmaryn, więc zerwałem małą gałązkę i pobiegłem jak najszybciej do domu, na to dziadek popatrzył i mówi:

- To jest bagno zwyczajne, jest to krzew, który zakwita w maju, czerwcu i w lipcu, rośnie na terenach podmokłych torfowych oraz mokrych, czyli na typowym bagnie, stąd jego nazwa. Surowcem zielarskim są młode liście, które zbieramy przed kwitnieniem lub w pierwszej fazie kwitnienia, suszymy w temperaturze od 20 stopni do 40 stopni Celsjusza, ponieważ zawiera olejki eteryczne, które mogą się utlenić w wyższych temperaturach. Ma działanie odkażające, napotne, rozgrzewające, przeciwreumatyczne. Przyspiesza gojenie ran, poprawia krążenie, obniża ciśnienie krwi, rozszerza naczynia krwionośne, oczyszcza krew, uspokaja, działa znieczulająco, napotnie, moczopędnie, wykrztuśnie, żółciopędnie, rozkurcza mięśnie gładkie tchawicy i oskrzeli, stosowany na zapalenia nerwów, mięśni, stawów, przy postrzale pleców, chorobach skóry, trądziku i czyrakach, opryszczki lub innych stanów zapalnych. Również znajduje zastosowanie w chorobach takich jak: grzybice, owrzodzenia, liszaje, bardzo dobry również na ukąszenia owadów, pomocny również przy kamieniach moczowych, przy zwichnięciach, przy odmrożeniach, przy infekcjach górnych dróg oddechowych, astmie, przy żółtaczce, cukrzycy, przeciw

grypie i przeziębieniu, pomaga przy podbitym oku jako kompres. Przy problemach ze ścięgnami, na przykład gdy są spuchnięte i zeszywniałe, przy bólach palców, w dnę moczanowej, przy boreliozie, również może pomóc przy zakażeniach, spowodowanych urazami oczu, bagno ze względu na właściwości owadobójcze można rozkładać w szafach i w domu, odstrasza wtedy insekty. Można również użyć go jako kadzidła w domu, tylko najlepiej otworzyć okna, żeby mole mogły się z domu ewakuować, bagno działa zawsze lepiej u osób, które dobrze znoszą zimne okłady niż u osób, które wolą gorące okłady, łacińska nazwa to *ledum palustre*, *palustre* po łacińsku- bagno, co wskazuje nam, gdzie rośnie, a nazwa *ledum* to od greckiego słowa *ledos* i oznacza wełnę, co wskazuje nam na dolne części liści, które mają wełnianą strukturę w dotyku. Napar: jedną łyżeczkę zióła na trzy szklanki gotującej wody, parzymy od dwóch do 10 minut i pijemy 3 razy dziennie po dwie łyżeczki, nie podawać dzieciom poniżej 13 roku. Wyciąg alkoholowy do smarowania na skórę robimy tak: jedną część surowca i trzy części alkoholu zostawiamy od dwóch do czterech tygodni, filtrujemy. Wyciąg alkoholowy można używać również rozcieńczony z wodą, jeżeli chcemy go stosować na ranę, żeby nie piekło, wtedy na pół szklanki wody trzeba dodać jedną łyżkę wyciągu i tym zrobić okład krótkotrwały lub smarować. Można również kupić homeopatyczne preparaty, wtedy nie ma ryzyka przedawkowania, należy stosować ostrożnie wewnętrznie, ponieważ można się nim zatruć, objawy zatrucia to bóle, zawroty głowy, oszołomienie, drętwienie kończyn, biegunka, problemy z układem trawiennym, nudności, wymioty, wysypka skórna, po posmarowaniu również mogą wystąpić objawy skórne jak świąd, pieczenie, wysypka i tym podobne, należy wtedy podać wodę z solą, aby sprowokować wymioty i 20 tabletek węgla aktywnego i szybko jechać do szpitala.

No proszę jaki ciekawy skarb znalazłem, od razu poszliśmy z dziadkiem w to samo miejsce, żeby troszeczkę sobie narwać i

mieć w domu na zapas w razie czego.

176. Rośliny Jadalne Sierpień

Lato było przeuroczym okresem, ponieważ było naprawdę ciepło, mogłem sobie szaleć na dworze bez problemu, wylegiwać się na słoneczku, po prostu uwielbiałem tę porę roku, a że zrobił się już sierpień, więc ruszyliśmy z dziadkiem znowu na poszukiwania roślin jadalnych, tym razem znaleźliśmy:

Niecierpek kwiat

Pokrzywę liście i nasiona

Komosę białą, z której można było używać liści, z nasion można było zrobić kielki oraz mąkę, kwiaty można było jeść też, jako orzeszki

Liść maliny i owoce

Liść jeżyny i owoce

Cykoria podróżnik kwiaty

Nasiona babki i liście

Kwiat koniczyny

Pięciornik gęsi

Oregano

Bazylię

Rozmaryn

Miętę

Szałwię

Mniszek lekarski

Bluszcz kurdybanek

Owoce derenia jadalnego

Mirabelki

Szczawik zajęczy

Krwawnik

Fiołek polny

Płatki róży

Aronie

Młode liście brzozy

Liść lipy

Gwiazdnicę

Podagrycznik

Stół natury można powiedzieć, był bardzo suto zastawiony nic tylko korzystać z dóbr, które nam daje, a i zdrowie będzie dopisywać.

177. Rabarbar

W naszym przydomowym ogródku rosła dosyć wielka roślina, jak się okazało, był to rabarbar i tutaj dziadek od razu rozpoczął:

- Rabarbar pochodzi z Chin i Tybetu rośnie w górach, pierwsze wzmianki o rabarbarze są z 2700 roku przed naszą erą, a do Europy przywiózł go Marco Polo w 16 wieku, a do Polski dotarł w 18 wieku. Rabarbar zawiera dużo witaminy A, C, potasu, kwasu foliowego oraz błonnika, lecz niestety zawiera też dużo kwasu szczawiowego, więc powinny z nim uważać osoby chore nerki i reumatyzm, zawiera również dużo sodu, magnezu, żelaza, fosforu, beta-karotenu. Jest niskokaloryczny, im rabarbar czerwieńszy tym jest słodszy, duża ilość rabarbaru może wypłukać wapń z organizmu i kwas szczawiowy może spowodować powstanie kamieni nerkowych. Rabarbar jest dobry dla serca oraz żył i tętnic, ponieważ zawiera kwas jabłkowy, który ma właściwości oczyszczające. W Chinach jest używany na ból zębów, smaży się wtedy korzeń, następnie moczymy go w alkoholu 3 tygodnie i potem w tej nalewce moczymy wacik, i nakładamy na bolący ząb, ból powinien szybko minąć. Korzeń posiada również właściwości przeczyszczające, według nowych badań rabarbar pieczony zawiera polifenol, który zwalnia podział komórek rakowych, ma również właściwości antyalergiczne, zwiększa apetyt, zwiększa kwasowość żołądka, jest

żółciopędny, dobry na zaparcia oraz anemię, pomaga oczyszczać wątrobę i działa przeciw żółtacze, wzmacnia trawienie i poprawia pracę jelit, liście zawierają zbyt dużo kwasu szczawowego, więc tych nie używamy. Młode łodygi można używać bez obierania, starsze na przykład półtora miesiąca zawierają już dużo większą ilość kwasu szczawowego, kwas szczawowy można w części usunąć z rośliny przez gotowanie. Z łodyg można zrobić kompot, który dobrze gasi pragnienie, upiec placek z rabarbarem, można robić również konfitury, rabarbar można również mrozić, więc można zrobić zapasy na zimę. Do gotowania można dodawać jeszcze troszkę kredy, pomagało to po części zneutralizować szkodliwe działanie kwasu szczawowego. Rabarbar najlepiej słodzić miodem, daktylami, syropem daktylowym, syropem z agawy, choć jego proces wytwarzania nie jest optymalny, można użyć też syropu klonowego lub cukru kokosowego. Według niektórych źródeł mówi się również, że aby nam mógł zaszkodzić ten kwas szczawowy, trzeba by zjeść 7 kg rabarbaru, ale pamiętajmy, że nasze babcie kiedyś kiedy robiły coś z rabarbarem, czy szpinakiem zawsze dodawały też troszeczkę śmietany do potrawy, czyli po prostu wapń, który zneutralizował ten kwas szczawowy.

Babcia dopowiedziała jeszcze troszeczkę magicznych właściwości, a mianowicie:

- Kawaleczek rabarbaru zawieszony na sznurku, na szyi chroni nas przed bólami żołądka, a ciasto rabarbarowe podane partnerowi lub partnerce pomaga utrzymać związek w wierności.

Babcia zrobiła później rzeczywiście troszeczkę kompotu z rabarbaru, no i dziadek się nie pomylił, naprawdę bardzo fajnie gasił pragnienie, ale przy tym był bardzo pyszny.

178. Rumianek Bezpromieniowy

Koło domu rośla nam równieŹ taka mała dziwna roślina, taka troszeczkę, jakby spłaszczona od deptania w końcu zapytałem dziadka, co to właściwie jest i tu dziadek się roześmiał:

- To jest rumianek bezpromieniowy, rośnie pospolicie w całym kraju, na polach, przy drogach, stanowiskach, gdzie są rudery, szczególnie tam, gdzie człowiek coś zmieniał, przekopał, wyrył coś z ziemi i tym podobnie, dlatego tutaj również rośnie, ponieważ tutaj jest dom, lubi szczególnie środowisko miejskie, na przykład okolice śmietników, wysypiska śmieci, hałdy przemysłowe, rowy, tory kolejowe. Przeważnie rośnie do 30 cm, ale często jest mniejszy, dobrze znosi, gdy ktoś go podepta, rozjedzie autem lub coś podobnego. Zawiera różnego rodzaju kumaryny, flawonoidy oraz olejki eteryczne, surowcem zielarskim są koszyczki kwiatowe i górne pędy rośliny. Posiada właściwości przeciwzapalne, uspokajające, antyseptyczne, przeciwalergiczne, rozkurczowe, posiada również właściwości przeciw pasożytnicze, na przykład na glistę ludzką, owsiki lub włosogłówkę, dobry na schorzenia nerek, pęcherzyka żółciowego i wątroby, działa również jako środek napotny przy grypie, anginie, dobry również przy zaburzeniach trawienia, bólach brzucha, przy stresie, wewnętrznych skurczach, przy zmęczeniu, w braku siły do życia, przemęczeniu, bólach głowy, bezsenność i koszmarach nocnych, przy menopauzie, nerwobólach, bólach zębów, również przy bólach żołądka. U dzieci przy biegunkach, zaparciu, w zapaleniu zatok, grypach, przeziębieniach, zapaleniu pęcherza moczowego, zapaleniu spojówek oraz innych zapaleniach oczu, stosowałem z powodzeniem również u koni w zapaleniach jamy ustnej, czasami w zapaleniu ucha lub zapaleniu migdałków, przy infekcjach skórnych, w reumatyzmie i artretyzmie. Przy opuchnięciach można robić kompresy, wspomaga miesiączki, zmniejszając bolesne skurcze, jako płukanka rozjaśnia włosy szczególnie u blondynek, w zapaleniach skóry, w infekcjach i zapaleniach pochwy i warg sromowych robi się nasiadówki i płukanki. Bardzo

dobrze działa na cerę z rozszerzonymi naczynkami krwionośnymi lub przewlekłym rumieniem, również przy zapaleniu mieszków włosowych i przy łojotoku łagodni, podrażnienia skóry, działa silnie przeciwzapalnie, przy wrzodach żołądka również działa bardzo korzystnie, pijemy wtedy szklankę naparu i kładziemy się na łożku 5 minut na plecach, 5 minut na lewym boku, 5 minut na prawym boku i 5 minut na brzuchu. Przy problemach skórnych, szorstkiej skórze, można również stosować kąpiele z rumianku to jedna z jedynej roślin, która łączy problemy fizyczne i emocjonalne tak zwane problemy duszy i pomaga je usunąć, a ponieważ jest rośliną słoneczną, dodaje nam wewnętrznego promienia słońca, żeby dać nam odwagi do życia. Napary na bóle brzucha i wątroby i innych wyżej wymienionych to 7 g surowca na pół litra wody, parzymy 10 minut, pijemy powoli trzy razy dziennie, przy bólach brzucha można dodatkowo zrobić kompres z rumianku na bolące miejsca, do kompresu dawka jest taka sama jak do naparu. Do lewatyw jedną łyżkę zalewamy 1 litrem wrzącej wody, 5 minut parzymy, precedzamy, odczekujemy, aż będzie letni i aplikujemy. U małych dzieci przy wychodzących ząbkach dobrze działa homeopatyczny roztwór D 4, napary z jednej łyżeczki na szklankę również są pomocne, na zatrucia pokarmowe. Przy infekcjach zawsze używamy herbaty oraz wyciągów alkoholowych na przemian razem z herbatami z szaławii. Napar przeciwpasożytniczy to 15 g do 30 g surowca na 100 ml wrzącej wody, parzymy 10 minut, pijemy małymi łykami przez cały dzień lub na raz rano na czczo. Do wyciągów alkoholowych można użyć surowców zielarskich świeżych jak i suchych, tniemy je na małe kawałeczki lub mielimy. Jeżeli mamy suchą roślinę to jedną część rośliny zalewamy trzema częściami alkoholu lub jedną część suchych roślin, zalewamy pięcioma częściami alkoholu, zamykamy w słoiku i zostawiamy w jasnym miejscu, ale nie na słońcu, najlepiej postawić gdzieś pod ręką, żeby można było od czasu do czasu nim zamieszać, po trzech, czterech

tygodniach wyciąg jest gotowy, precedzamy (nie używać nic metalowego), najlepiej przez szmatkę, przelewamy do buteleczek i odstawiamy w ciemne miejsce i w takich warunkach ten wyciąg zachowuje swoje właściwości przynajmniej rok. Bardzo rzadko występują reakcje alergiczne i przeważnie u osób z alergią na chryzantemy i astry. Stare powiedzenie mówi: jedna szklanka rumianku pomaga lepiej niż trzech lekarzy.

No proszę tak wszechstronna roślina i rośnie nam praktycznie pod samym domem, kto by to pomyślał, ludzie czasami sami nie wiedzą, co rzeczywiście mają pod swoimi drzwiami domu.

179. Cykoria Podróżnik

Parę metrów za domem rośla jeszcze bardzo wysoka roślina, troszeczkę przy ulicy, więc tutaj również zastanawiałem się, co to jest, ale jak już wiedziałem, że z roślin jadalnych była to cykoria podróżnik. Poprosiłem dziadka, czy mógłby mi coś powiedzieć o tej roślinie, tutaj dziadek rozpoczął:

- Surowcem leczniczym jest ziele, które zbiera się w maju oraz długie korzenie, które zbieramy w październiku, suszymy w temperaturze do 40 stopni Celsjusza. Cykoria poprawia trawienie i reguluje pracę jelit, ponieważ zawiera inulinę, która jest naturalnym prebiotykiem, którym żywią się pozytywne bakterie, czyli jest polecana przy gazach, złym trawieniu, braku apetytu, odbijaniu się i wzdęciach, bardzo dobrze oczyszcza jelita. Posiada również właściwości moczopędne, można również stosować przy zaburzeniach pracy nerek oraz łączyć z innymi moczopędnymi ziołami. Roślina była znana już w Rzymie oraz w Egipcie, często była zjadana, w kuchni listki były używane jako sałatka, w czasach Napoleona robiono kawę z korzeni cykorii, która zawierała B 4, witaminę C, żelazo, potas, wapń. Pomaga oczyszczać wątrobę, stosowana przy dolegliwościach trawiennych, spowodowanych przez układ

nerwowy, przy egzemach, gdy spowodowane są złą pracą wątroby, wspomaga krążenie krwi, wpływa na tworzenie się nowych krwinek czerwonych, pomaga przyspieszać gojenie ran, dobra również na wiosenne kuracje oczyszczające. Młode listki mogą być zjadane przed kwitnieniem, rozgniecione ziele można przykładać na rany, co przyspiesza ich gojenie się. Wyciągi alkoholowe robimy z korzenia albo wiosną, albo jesienią, zawiera beta-karoten, co poprawia kolor skóry i odmładza skórę, na wzmocnienie apetytu- 15 g korzenia świeżego w jednym litrze wody gotować lekko przez 20 minut, przecedzić i pić 30 minut przed posiłkiem rano i wieczorem, ćwierć szklanki. Przy żółtaczce 30 g korzenia i 60 g korzenia pietruszki dwie minuty gotujemy w jednym litrze wody, filtrujemy i pijemy 3 razy dziennie jedną filiżankę. Można również stosować na refluks żołądka, pobudza przemianę materii, zewnętrznym można robić napar z płatków kwiatowych i stosować do przemywania skóry, oczu w stanach zapalnych, przy wypryskach, trądziku, trądziku różowatym, pomaga też na podkrążone oczy. Napar: jedną łyżeczkę zioła zalewamy szklanką zimnej wody i gotujemy dwie minuty, pijemy 2- 3 filiżanki dziennie. Odwar z korzenia jest moczopędny, odtruwający i żółciopędny, dwie łyżeczki korzenia zalewamy szklanką wody i gotujemy 3-4 minuty, pijemy pół szklanki 2- 4 razy dziennie. Napar z kwiatów ziela: dwie łyżeczki zalewamy wrzątkiem i parzymy 15 minut. Możemy zrobić sobie również esencję z kwiatów cykorii, czyli wkładamy garść kwiatów do szklanego naczynia z czystą wodą i odstawiamy na 6 godzin w słoneczne miejsce lub gotujemy na wolnym ogniu przez 30 minut, potem filtrujemy, i albo zużywamy od razu, albo konserwujemy 50% na 50% z alkoholem, ma to pozytywne transformujące właściwości, pomaga nam w zrozumieniu tego, że można coś komuś dawać, bez oczekiwania czegoś w zamian, pomaga uspokoić zmartwienia na tle miłości, dzielić się miłością, odkryć naszą uniwersalną siłę w sobie,

dla osób, które potrzebują bardzo dużo uwagi, czyli zawsze chcą być w centrum zainteresowania. Dla osób, które zawsze wszystko chcą mieć, u dzieci na wybuchy agresji, dodaje poczucia dowartościowania, przewycięża uczucie pustki, dobra na zaburzenia trawienne, pomaga ludziom, którzy lubią manipulować innymi.

Ale to nie były wszystkie informacje, ponieważ podeszła do nas jeszcze babcia:

- Wiesz mój drogi kolor tych pięknych kwiatów, bardzo często kojarzy nam się z kolorem czystego nieba oraz z łaskami, jakie na nas spływają przez nie. Jedna z legend głosi, że dziewczyna, która straciła swojego kochanka, który zmarł, zaczęła po nim tak płakać, że utopiła się we własnych łzach i w tym miejscu właśnie wyrosła cykoria, co wiąże się z jej zastosowaniem w tęsknocie za miłością. Kiedyś wierzono, że cykoria może pomóc stać się niewidzialnym, oraz że gdy przyłożymy kwiat do zamkniętych drzwi, to się otworzą, ale do tego celu trzeba zbierać cykorię, ścinając ją złotym sierpem o 12:00 po południu lub o 24:00 w nocy. Inna legenda mówi, że piękne niebieskie kwiaty to oczy pięknej panny, która czeka na swojego kochanka, używana również, jako roślina ochronna we wszystkich starodawnych rytuałach, cykoria pomaga również usunąć wszystkie przeszkody, jakie pojawiają się w naszym życiu, wtedy warto ją nosić przy sobie, a nacierając ciało sokami cykorii, otrzymujemy łaski potężnych osób.

No proszę ciekawa roślinka i na dodatek rośnie przy samej drodze, żeby ją można było szybko znaleźć.

180. Ziele Azteckie

Kolejnego dnia zapukała do drzwi pewna pani, wystawała jej jakaś dziwna roślinka, którą dała dziadkowi w podziękowaniu za to, że kiedyś jej coś doradził i to pomogło, dziadek przyniósł

roślinkę do domu i później poszliśmy ją razem zasadzić do ogrodu. Tutaj dziadek zaczął:

- To jest ziele azteckie, bardzo ciekawa, tropikalna roślina, która wywodzi się z Meksyku, a odkryli ją Aztekowie. Należy do roślin werbenowatych, rośnie do 40 cm wysokości, nie toleruje temperatury poniżej 7 stopni Celsjusza, więc musi być w zimie w domu, lubi żyzną, wilgotną glebę i stanowiska słoneczne, jest jedną z najśodszych roślin, jest 1000 razy słodsza od cukru i słodkością przewyższa również popularną stewię. W medycynie ludowej w Ameryce często stosowano ją na problemy z przewodem pokarmowym, przy astmie i kaszlu, listki są bardzo często dodawane do deserów, herbat, zup, sosów i wszędzie, gdzie trzeba zamiast cukru. Ziele to zawiera werbaskozyd - ciekawy związek, który ma działanie antyoksydacyjne, antynowotworowe, przeciwzapalne, ale przede wszystkim ma działanie przeciwbólowe, silniejsze od leków z apteki bez recepty. Listki można rozgryzać przy bólach zębów, można również przykładać na dziąsła przy bolącym zębie, ma również właściwości antybakteryjne, radzi sobie z salmonellą, gronkowcami, w tym z gronkowcem złocistym. Jest przydatna przy odchudzaniu, ponieważ można zastąpić nią cukier, a waga sama leci w dół. Roślina jest łatwa w uprawie i można ją hodować w domu, na balkonach, nie zajmuje dużo miejsca, warto mieć tę roślinkę pod ręką, ale nie wolno z nią przesadzać, ponieważ zawiera olejek kamforowy i w dużych ilościach działa drażniąco oraz jest środkiem poronnym, a więc zakazany dla kobiet w ciąży. Zachować ostrożność również u małych dzieci, można nią aromatyzować wodę, dodawać do sałatek, jako słodkie co nieco, można również używać wspomagająco przy bólach miesiączkowych, posiada właściwości grzybobójcze oraz właściwości przeciwnowotworowe.

Spróbowałem jednego takiego listka, aż byłem zaskoczony słodkością, jaka z takiego małego listka potrafiła się wydobyć, po prostu coś niemożliwego i znacznie zdrowsze od tego

niezdrowego cukru, który wywołuje tyle chorób.

181. Rośliny Jadalne Wrzesień

Lato powoli mijało i już mieliśmy wrzesień, pomimo tego, że był już wrzesień, temperatury na dworze nadal były bardzo wysokie, a dni ciepłe, więc wybraliśmy się z dziadkiem, jak co miesiąc po nasze rośliny jadalne, we wrześniu znaleźliśmy jeszcze:

Pięciornik gęsi

Pokrzywy- liście i nasiona

Owoce róży

Jeżyna owoc i liście

Malina owoce i liście

Krwawnik

Babka- liście nasiona

Mniszek

Kwiaty niecierpka

Szczawik zajęczy

Gwiazdnica

Jagody goji

Bluszcz kurdybanek

Jabłka

Gruszki

Kwiaty cykorii

Orzechy włoskie i laskowe

Kwiat koniczyny i liść koniczyny

Aronia

Podagrycznik

Wszystko było bardzo piękne i znowu mieliśmy dużo owoców do jedzenia.

182. Firletka

Na łąkach od jakiegoś czasu rósł bardzo mały, delikatny kwiatek, który już od dawna widziałem, więc postanowiłem zapytać, jaka to właściwie jest roślina, na to dziadek odparł:

- To jest firletka nazwa ludowa to strzyganie, ten piękny kwiat powoli już znika z naszych łąk, ponieważ wytwarza nasiona w czerwcu, które od razu kiełkują, ale ponieważ łąki nie są koszone oraz nie wypasa się na nich bydła, nasiona mają problem, ponieważ kiełkują pod wpływem światła. Często nazywany kwiatem kukułki, ponieważ kwitnie w maju i w czerwcu, gdy ptaki te przylatują i najczęściej śpiewają, jest rośliną miododajną, idealną dla pszczoł, miód z niej ma bardzo wysoką wartość zdrowotną, a pszczoły nie muszą tak często latać. Zawiera saponiny i alkaloidy, w medycynie ludowej używany był we Włoszech na migreny i bóle brzucha, a bardzo dawno temu również na malarię, w Rumunii używany do oczyszczania ran, w Anglii i Irlandii był używany na ugryzienia węży. Wyciągi na alkoholu etylowym lub metylowym hamują rozwój bakterii gram ujemnych i gram dodatnich, wyciągi z ziela hamują wzrost gronkowca złocistego, w Japonii znaleziono powiązanie tej rośliny w walce z nowotworami, zmniejsza skurcze macicy w miesiączkowaniu, wyciągi wodne były stosowane na hemoroidy, w Indiach macerat był stosowany na zaparcia, a ekstrakty na kaszel, soki z firletki działają na wirusy herpes, czyli opryszczki. Ma szerokie spektrum działania oraz właściwości przeciwzapalne, chroni nerwy, rozcieńcza krew, wyciąg alkoholowy robimy 1 do 10 części, 40% do 50% alkoholu, 5 ml i jeden dwa razy dziennie, herbatka: dwie łyżeczki na filiżankę wody, lekko zakwaszonej, 3 razy dziennie, wyciąg glicerolu lub etanolu, kwas askorbinowy 0,5% 15 ml, 1 raz dziennie, esencja aktywowana promieniami słonecznymi na wodzie, plus etanol plus kwas askorbinowy 30 ml, 1 raz dziennie, przy migrenie 15 ml- 2 razy, kosmetycznie do przemywania przy trądziku i trądziku różowatym i do cery

z rozszerzonymi naczynkami i węgami.
I tym sposobem poznałem kolejną ciekawą roślinkę.

183. Koniczyna Biała

Na naszych spacerach dosyć często spotykaliśmy koniczynę, aż w końcu zapytałem dziadka, czy ta koniczyna biała, która tu rośnie, ma też jakieś właściwości, czy tylko przynosi szczęście, na to dziadek od razu rozpoczął:

- Ziele koniczyny zawiera około 4% garbników, przez co ma silne właściwości ściągające, przeciwbiegunkowe, w medycynie ludowej używane było jako środek oczyszczający, wzmacniający, przeciwbólowy, przy przeziębieniach, zatruciach, podagrze, gruźlicy płuc oraz dolegliwościach kobiecych. Kwiaty koniczyny stosuje się w przeziębieniach, reumatyzmie, artretyzmie, bakteriobójczo, jako surowiec przeciwzapalny w stanach zapalnych macicy, w upławach stosujemy wewnątrz i zewnętrznie, w zaburzeniach miesiączkowania w połączeniu z liściem poziomki, idealny na zapalenia jelit. Przyspiesza gojenie ran, bardzo dobre na zatrucia pokarmowe w połączeniu z kobylakiem, czyści wtedy nas od razu. Herbata z koniczyny nie jest herbatą, którą powinno się pić codziennie, rozcieńcza krew, dlatego nie powinno się jej stosować przed porodem i przed operacjami, pomaga przy przeroście prostaty wtedy pić kilka dni, co dwa lub trzy dni szklankę, 3 razy dziennie, działa zabezpieczająca na prostatę. Zbieramy kwiaty rozwinięte w jednej trzeciej, ponieważ bardzo szybko czernieją podczas suszenia. Z kwiatów uzyskuje się żółty barwnik, jest również rośliną miododajną, napary z kwiatów stosowano w schorzeniach reumatycznych, grypie, przeziębieniach, chorobach kobiecy, okłady z kwiatów stosowano również przy artretyzmie, reumatyzmie oraz przy nerwobólach. Dodatkowo często stosowano go również w zapaleniu żył, jako kąpiele.

Jednak okazało się, że koniczyna nie tylko przynosi szczęście, ale również posiada wiele innych i ciekawych właściwości.

184. Dziewanna Pospolita

W kolejnych dniach chodziliśmy razem troszeczkę na grzyby, a w drodze powrotnej jednego dnia, zauważyliśmy dosyć ciekawą roślinkę, była dość wysoka i kwitła na żółto, więc pobiegłem szybko do roślinki i zwołałem do dziadka, co to właściwie jest, na to dziadek troszeczkę zdziwiony popatrzył i mówi:

- To jest dziewanna, tylko ona nie powinna teraz w sumie już kwitnąć, ponieważ jej czas już dawno minął, a jednak jakiś okaz się uchował i nadal tutaj był. Dziewanna często była nazywana również królewską świecą, ponieważ często była używana jako knot do świeczek, według św. Hildegardy była dobra na słabe i zmartwione serca, uważała, że trzeba gotować dziewannę razem z mięsem i rybą. Dawno temu używano liści, jako wkładki do butów, ponieważ dobrze trzymały ciepło, z małych włosków można zrobić idealną podpałkę, co jest ważną informacją dla survivalowców, często moczono je w tłuszczach lub olejkach i zapalono gdzieś na ulicach, był to rodzaj latarni ulicznych. W Irlandii często dodaje się liście dziewanny do tytoniu, ma to na celu naprawić szkody w płucach powstałe przez tytoń, u Indian często używana na migreny. Kwiaty nie pachną zbyt pięknie, ale po wysuszeniu pachną miodem, wszystkie rodzaje dziewanny mają właściwości lecznicze oraz u wszystkich rodzajów są te same liście, są miękkie i wełniste, co wskazuje nam na pozytywne działanie na skórę i błony śluzowe, pusta łodyga wskazuje na działanie, na puste narządy w ciele człowieka na przykład płuca i pęcherz. Saponiny zawarte w roślinie

działają przeciwzapalnie, rozpuszczają flegmę, działają oczyszczająco, moczopędnie oraz jako naturalny środek na depresję, działa oczyszczająco na krew, pomaga oczyścić skórę przez nerki, wątrobę oraz krew, a potas zawarty w roślinie reguluje nam od razu gospodarkę wodną w organizmie. Zawiera substancje hamujące alergię, dobra na drogi oddechowe, wszelkiego rodzaju astmy, zapalenia płuc, bóle gardła, zapalenia oskrzeli i tak dalej. Dobra na zapalenie pęcherza oraz dróg moczowych również dla osób, które sikają do łóżka, przy problemach skórnych, wysypki, zapalenia skóry, alergiach, na stany zapalne oczu oraz przy zapaleniu ucha, działa przeciwbólowo. Kwiaty rwiemy z rana, gdy są jeszcze świeże, na koniec dnia są już marne, liście również można używać, gdy nie ma na nich żadnych oznak chorób, szczególnie gdy jest mokro, często liście są chore, nasion nie używamy, ponieważ są trujące. Liście i kwiaty można wykorzystywać do wyciągów alkoholowych na przewlekłe zapalenie oskrzeli, herbata pomaga przy bezsenności, wtedy jedną łyżeczkę czystych kwiatów, wsypać na szklanek wrzącej wody, zostawić na 10 minut i przecedzić przez szmatkę, żeby zatrzymać te małe włoski, pić 3 razy dziennie, można mieszać również z innymi ziołami, np. na problemy z drogami oddechowymi- z lukrecją, szałwią. Naparami można również przemywać zapalone oczy, a na hemoroidy stosować gorące kompresy, można stosować na trądzik i wrzody. Na zapalenie ucha; do oleju słonecznikowego dodajemy kwiaty do środka tak, aby ilość kwiatów była zakryta olejem i zostawiamy na parę tygodni w słońcu, takim olejem można zakraplać wtedy uszy i można również smarować klatkę piersiową przy zapaleniu oskrzeli lub brzuch, przy zapaleniu pęcherza, również przy reumatyzmie, może pomóc na bolące stawy. Pomaga rozluźnić mięśnie przewodu pokarmowego, można również używać do kąpieli uspokajających. Płukanki z kwiatów doskonale wzmacniają włosy i sprawiają, że są zdrowe i miłe w dotyku, może również rozjaśniać włosy. Odwar z

kwiatów robię: dwie łyżeczki kwiatów zalać jedną szklanką wody, następnie podgrzewać 10 minut w temperaturze 50 stopni, maksymalnie jedną szklankę na dzień. Nalewkę robię: dwie szklanki świeżych rozdrobnionych kwiatów wsypujemy do słoika i zalewamy 0,5 l wódki 40%, zostawiamy na dwa tygodnie, wstrząsając od czasu do czasu, filtrujemy, dawkowanie 3 razy dziennie malutka łyżeczka.

Ale to nie koniec, ponieważ babcia była z nami, więc od razu również skoczyła do akcji:

- O dziewannie krąży legenda, że ten, kto wysmaruje nią ręce, może gołymi rękami łowić ryby, co nauka udowodniła, ponieważ liście dziewanny zawierają związek, który hamuje pracę oskrzeli ryb i wtedy wypływają na górę i można je złapać gołymi rękami. Czarownica Circe zamieniła całą załogę Odyseusza w świnie, tylko Odyseusz opar się zaklęciu, ponieważ dostał od Boga Merkurego dziewannę, która uchroniła go przed transformacją w zwierzę. U Indian kwiaty, liście i korzenie dodawane są do mieszanek, które są nazywane nickkinnik innik i są wykorzystywane w różnych ceremoniach i rytuałach, również używają mieszanki z dziewanną do słynnej fajki pokoju, a dym niesie modlitwy do wspaniałego ducha Great Spirit. Dziewanna ma powiązanie z planetą Saturn, w Czechach została poświęcona bogowi Perunowi, mycie się naparem z dziewanny pomaga pozbyć się złych duchów. Indianie stosowali również dziewanny do przebudzenia osób, które zemdlały, chroni przed czarami. Dziewanna noszona przy sobie pomaga również odstraszyć dzikie zwierzęta, wzmacnia naszą odwagę, liście włożone do buta mają chronić przed przeziębieniem. Dziewanna włożona pod poduszkę chroni przed koszmarami, można wieszać nad oknami i drzwiami, by odpędzić złe duchy, wiedźmy i magów, używali do tego lamp olejnych z knotami z dziewanny, żeby oświetlać miejsca, gdzie odprawiali swoje czary i rytuały. Jakby tego było mało można zrobić jeszcze esencję z dziewanny, na przykład metodą słoneczną, czyli

wkładamy kwiaty do wody, do szklanego naczynia na 6 godzin, esencja taka pomaga ludziom, którzy są bardzo surowi dla siebie, dla osób bardzo zamkniętych w sobie, dla osób, które twardo utrzymują swoje zdanie, czyli jak się zaprze, to już nic nie pomoże, by zmienili zdanie, dla osób, które są bardzo wierne, ale także wierne swoim przekonaniom oraz dla osób, które czują się za wszystko odpowiedzialne. Dziewanna pomaga człowiekowi wsłuchać się w swoje wnętrze, pomaga również uświadomić sobie swoje własne błędy.

Jak widać, nie był to zwykły kwiatek, ponieważ posiada naprawdę bardzo dużo właściwości.

185. Bylica Piołun

Wracając kolejnego razu z dłuższego spaceru po lesie, znaleźliśmy kolejną ciekawą roślinkę, bo ona dość wysoka i dość charakterystyczna rzucała się takim srebrzystym kolorem, jakby troszeczkę w oczy, zapytałem więc dziadka, co to jest, na to dziadek odpowiedział:

- To jest bylica piołun, jest to dość odporna roślina, dlatego rozprzestrzeniła się już na całym świecie, u nas często możemy ją spotkać w miejscach słonecznych, nieużytkach i leśnych polanach, jest dość wysoką rośliną o specyficznym kolorze, więc nie jest łatwo ją przeoczyć. Do celów zielarskich zbiera się od lipca do września liście lub górne części pędów, suszymy w temperaturze do 40 stopni Celsjusza. Dawniej często dodawano ją do atramentu, co miało chronić księgi przed myszami, często też posypywano nim podłogi, by pozbyć się insektów, również wieszano bukiety w domach, aby pozbyć się much, zmielonym piołunem posypywano konie i bydło, żeby miały spokojniej na pastwisku od insektów, w mocnym odwarze kąpano psy w celu wytępienia pcheł. Kiedyś stosowano go, aby przeprowadzać aborcję, dlatego

nie wolno go absolutnie stosować podczas ciąży. Silnym odwarem można również spryskiwać rośliny ozdobne oraz warzywa w celu odstraszenia różnych szkodników. Napary i nalewki obecnie wykorzystywane są przy niedokwaszeniu żołądka, niestrawności i braku apetytu, przy nieżytach żołądka i jelit, przy zgadze, odbijaniu, wzdęciach, przy kolkach jelitowych, również stosowany przy niewydolności trzustki, również dla zwierząt na poprawę apetytu.

Poprawia trawienie, odwarem z piołunu można również dezynfekować rany u zwierząt, kiedyś absynt, czyli wyciąg z piołunu na bazie alkoholu był używany na malarię, ale później przez niby szkodliwość został zakazany. Pobudza działanie wątroby, zwiększa wydzielanie żółci, działa rozkurczowo na przewód pokarmowy, olejek oraz nalewki z piołunu zabijają gronkowca złocistego, oraz inne bakterie odporne na działanie penicyliny. Nalewka wcierana i zażywana również obniża gorączkę, polecana jest również przy ciężkich chorobach dla anorektyków, ponieważ wzmacnia apetyt, ze względu na działanie bakteriobójcze jest polecana na zatrucia pokarmowe, szczególnie polecana na choroby pasożytnicze, niszczy bardzo dobrze wszystkich nieproszonych gości. Bardzo dobry w połączeniu z owocem orzecha włoskiego lub czarnego i goździkami, również dobry na pasożyty zewnętrzne, jak pchły, wszy, świerzby, można również używać zioła do kąpieli, w tym celu gotujemy odpowiednią ilość przez 5 minut i wlewamy do wanny, taka kąpiel działa na pasożyty zewnętrzne, ale również na infekcje grzybicze. Ostatnio coraz więcej słyhać o doniesieniach o cytotoksycznym przeciwrakowym działaniu piołunu, dodatkowo dobry na skąpe, bolesne miesiączki, grzybicę skóry, choroby zakaźne i spowolnioną przemianę materii, choroby skóry oraz przy zaparciach. Należy jednak zachować ostrożność, gdyż zioło zawiera tujon podobnie jak wrotycz, który w dużych ilościach jest toksyczny, objawy przedawkowania to pobudzenie psychiczne i halucynacje, odurzenie, dreszcze, drgawki, padaczka, wymioty. Napar: 2 g ziela na

szklanke wody, parzymy 15 minut i tę szklanke naparu wypija się małymi łydkami od czasu do czasu po troszeczku przez cały dzień, do smaku można dodać cynamon, nie słodzimy. Nalewka: jedna część suchego zioła zalewamy 3-5 częściami alkoholu 40% do 60%, odstawiamy na minimum 2 tygodnie, zażywamy po 20- 30 kropli dziennie, maksimum 5 ml 3 razy dziennie. Można wcierać przy bólu stawów, kontuzjach, bólach mięśni, nerwobólach. Inkrakt: jedna część ziela na 3-5 części gorącego alkoholu 40% do 70%, odstawiamy na 2-4 tygodnie, przefiltrujemy i zażywamy 20 do 30 kropli 3 razy dziennie, maksimum 5 ml. Dobry również do nacierania na pasożyty skórne, można zrobić również esencję, wykonujemy ją metodą słoneczną, czyli 6 godzin na słońcu lub metodą gotowaną, czyli 30 minut gotujemy na wolnym ogniu, esencja pomaga połączyć z rzeczywistością nasze marzenia senne oraz doświadczenia psychiczne, pomaga również rozwinąć naszą wielowymiarową świadomość, pomaga zharmonizować nasze siły psychiczne, pomaga przy skłonnościach do hysterii, nadaktywności psychicznej, gdy osoba traci kontakt ze światem rzeczywistym, usuwa blokady powstałe na różnych płaszczyznach, jest pomocna we wszystkich schorzeniach, gdzie przyczyna leży na płaszczyznach duchowych, na przykład stwardnienie rozsiane, choroby psychiczne i tym podobne.

Zerwaliśmy dość sporo no i wzięliśmy to do domu, gdy weszliśmy do domu babcia od razu bardzo się ucieszyła od razu zawołała:

- Piołun już od dawna jest stosowany we wszelkich rodzajach rytuałach ochronnych i oczyszczających, piołun ma podobne właściwości do białej szafwii, lecz jest troszeczke słabszy. Nasi słowiańscy przodkowie również korzystali z dobrodziejstw aromatycznego piołunu, piołunem często okadza się miejsca, gdzie potrzebna nam jest koncentracja i spokój, można okadzać również bolące miejsca na ciele. Okadzało się pomieszczenia po odejściu gości, aby wygnać ich troski, strachy lub konflikty. Gdy

włożymy trochę piołunu do buta, to ma nas uchronić przed zmęczeniem w długiej wędrówce, chroni przed wszelkim złem, pechem, chorobami, a wieńce z niego chronią przed opętaniem, zawieszony w domu odstrasza demony oraz chroni przed piorunami, a położony na progu domu chroni przed nieproszonymi gośćmi. Gdy zawiesimy kawałeczek piołunu na lusterku w samochodzie, ma nas uchronić przed wypadkami samochodowymi, ale trzeba samemu uważać, bo sytuacja jest tragiczna na drogach. Świeży sok wcierany w lustra i kryształy rozwija możliwość jasnowidzenia i przewidywania przyszłości, włożony pod poduszkę zapewnia nam realistyczne sny, dobry do rytuałów zapewniających zgodę i harmonię, również w postaci kadzideł zwiększa nasze psychiczne moce, noszony przy sobie zabezpiecza przed czarami, ale również przed ukąszeniem morskiego węża. Piołun ma również przyciągać miłość, można go w tym celu umieścić pod łóżkiem, kiedyś popularny był napój alkoholowy zwany absynt lub zieloną wróżką, często po przechorowaniu wywoływał silne halucynacje. Mieszany z drzewem sandałowym i spalony ma pomóc przywoływać duchy, według dawnych przekazów, jeżeli wykonamy ten rytuał na cmentarzu, powstaną duchy zmarłych i zaczną mówić. Również można używać do wyznaczania magicznego kręgu, wieczorami można palić listki, składając intencje, które chcemy osiągnąć, kiedyś noszono pasy z piołunu i skakano przez ogień, aby odciąć się od złych uroków, ponieważ zioło to ma nam dać moc odczyniania zła. Stosowany był także przez Indian i tybetańskich mnichów w tym celu palono go i gdy dym ich otaczał, wtedy dopiero zaczynali rytuały magiczne. Często stosowano w szamańskich ścieżkach ognia, gdy Szaman przechodził boso po żarzących się węglach, przed taką ścieżką sypało się piołun. Noszenie woreczka z piołunem ma odstraszać złe duchy i rusałki, w noc świętojańską wrzucano go do ognia i przystrajano nim domy, okna i płoty, miało to chronić przed chorobami i pasożytami oraz odstraszać

czarownice, demony i wszelkie zło. Spalany w kadzielnicy chroni przed włóczęgami się duchami, dodaje odwagi i wytrzymałości, podawany umierającym, jako napój umożliwia im odejście w pokój i znalezienie spokoju.

Także piołun posiadał dosyć szerokie spektrum zastosowania nie tylko zdrowotne, ale jak widać, był również bardzo cenioną rośliną w celach magicznych.

186. Wyciąg Z Orzecha Włoskiego

W kolejnych dniach byliśmy zbierać w różnych miejscach orzechy włoskie, które teraz były już dojrzałe, niektóre z nich miały jeszcze zielone skorupki na sobie, dziadek kazał mi te skorupki pozbierać i trzymać osobno tak też zrobiłem. Po przyjeździe do domu dziadek rozpoczął:

- Skorupki te są dla nas cenne, ale mało kto wie o tym, normalną sytuacją jest, że zawsze na wiosnę robi się nalewki z orzechów tak zwaną orzechówkę, kiedy to orzechy są jeszcze całe zielone, mało kto wie, że to samo możemy zrobić na jesień z samych łupin. My w tym roku byliśmy za późno i nie zdążyliśmy na wiosnę tego zrobić, więc robimy to po prostu teraz, nalewkę wykonujemy w proporcji jeden do pięciu lub jeden do dziesięciu, zalewamy zimnym lub ciepłym alkoholem od 40% do 70%. Nie używamy alkoholu mocniejszego niż 70%, bo może nam uszkodzić substancje czynne, które są nam potrzebne. Nalewka jest dobra na problemy żołądkowe, oczyszcza wątrobę i krew, na problemy z jelitami, a mianowicie na za wolny ruch robaczkowy jelita, zaparcia oraz działa przeciwkrwotocznie. Przy problemach skórnych, na przykład egzemy, trądziku i tak dalej, wtedy można używać zewnętrznie. Na brak apetytu, zewnętrznie na pocięte nogi, i inne problemy skórne oraz na krwawiące dziąsła, zewnętrznie również na żyłaki. Na biegunki, gazy, ale przede wszystkim ma działanie

przeciwpasożytnicze. Dawkowanie kuracji przeciwpasożytniczej: 1 dzień jedna kropla na 100 ml wody,

2 dzień dwie krople na 125 ml wody,

3 dzień trzy krople na pół szklanki wody,

4 dzień 4 krople na pół szklanki wody,

5 dzień 5 kropli na pół szklanki wody,

6 dzień 1 łyżeczka na szklankę wody, czyli około 5 ml

7 do 11 dzień 1 łyżeczka ok. 5 ml 2 razy dziennie na szklankę wody,

12-19 dzień przerwa.

20 dzień 1 łyżeczka 2 razy dziennie na szklankę wody,

później trzeba raz na tydzień lub raz na dwa tygodnie

przyjmować 1 łyżeczkę na szklankę wody w celu

zapobiegania dalszemu zakażeniu pasożytami, po dodaniu

kropli do wody warto czekać 15 minut i pić małymi łykami

mieszanek, nie wszystko na raz, powiedzmy mamy 15

minut czasu, by mieszanek wypić. Należy jednak

pamiętać, że mieszanek niszczy również pozytywne

bakterie w naszych jelitach, więc nie należy przekraczać

zalecanych dawek oraz przedłużać kuracji, ponieważ na

dłuższą metę organizm może sobie z tym nie poradzić. Do

szerszego spektrum działania można dodać do wyciągu

jeszcze z 2 liście orzecha włoskiego.

Nalewka ta była dosyć ciekawa, ponieważ później robiliśmy taką kurację i była rzeczywiście bardzo orzechowa.

187. Wrotycz

Często wracając do domu, było małe pole, na którym rosło bardzo dużo wysokich roślin z żółtymi kwiatami, oczywiście nie dało mi to znowu spokoju, więc poprosiłem dziadka, żeby ze mną tam poszedł i wytłumaczył mi, co to za roślina, no to dziadek rozpoczął:

- To bardzo ciekawa roślina, ponieważ jest to wrotycz,

może być bardzo przydatna, ale również trująca, dawka jest tutaj kluczem. Roślina ta dorasta do ponad metra, często rośnie na ugorze, przy jakichś ruderach, polach, czasem nawet przy drogach, na obrzeżach lasów, jest dość pospolita i często jest jej sporo wokół. Ogólnie zbiera się kwiaty i liście rośliny w trakcie kwitnienia lub ziele krótko przed kwitnieniem, wrotycz ma bardzo szerokie spektrum działania, często na jego substancjach powstają nowoczesne leki, tylko że są produkowane z jego drogich egzotycznych zamienników, surowce suszymy w ciemnym miejscu do 30 stopni Celsjusza. Niektórzy twierdzą, że można również używać owoców wrotycza sproszkowanych z miodem, 3 kwiatki rano i wieczorem na pasożyty, wrotycz często słynie ze swoich przeróżnych właściwości, takich jak, na przykład przeciwpasożytnicze, działa również przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybicznie, działa przeciwalergicznie, jest też żółciopędny i rozkurczowy. Posiada właściwości przeciwbólowe, reguluje przemianę materii, posiada właściwości przeciwdepresyjne i uspokajające, reguluje cykle miesięczkowe, zwiększa siłę skurczów serca, zwiększa ukrwienie narządów płciowych i poprawia doznania we współżyciu, przedłuża również doznania podczas współżycia, wzmacnia wydzielanie hormonów, pomocny na bóle głowy, przy silnych bólach miesięczkowych. Donosi się o wielu pozytywnych działaniach w autoagresji, a więc przy chorobach autoimmunologicznych, na przykład egzemy, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, reumatyzm i tak dalej. Wzmacnia odporność organizmu, przyspiesza powrót do zdrowia w przeziębieniach, anginach, grypach, jest skuteczny na świerzba, nużeńca i inne dziadostwa, pomocny również na atak wszawicy, działa napotnie oraz zbija gorączkę. Wrotycz może być alternatywą do leków niesteroidowych oraz sterydowych leków przeciwzapalnych, hamuje histaminy, zapobiega powstawaniu blaszek miażdżycowych, działa

przeciwzakrzepowo, substancja aktywna wrotyczu jest bardzo podobna do kannabinoidów konopi i przyłącza się do receptorów kannabinoidowych w naszym organizmie, działa moczopędnie, niweluje obrzęk. Maści i wyciągi smarowane na skórę pomagają w łuszczycy, hamują proces wytwarzania się nadmiernej skóry, hamuje autoagresję skóry, pomaga na trądzik, i to działa bardzo szybko, niekiedy poprawa następuje w pierwszych dobach. Można używać na stłuczenia, kontuzję, siniaki i obrzęki, okłady pomagają w bolesnych ropniach, można robić płukanki przy zapaleniach błon śluzowych, na przykład na gardło, narządy płciowe, zatoki. Jako krople pomaga na ropne zapalenie zatok, pomaga na owsiki i glizdy, włosogłówkę i tak dalej, na ropne zapalenie powiek, przy bezsenności, w zaburzeniach krążenia mózgowego i krążeniu wieńcowym, przy zimnych dłoniach i stopach, przy omdleniach, na trądzik różowaty, zaskórniki, czyraki, liszaje, opryszczkę, świerzb, owrzodzenia, przy wyczerpaniu nerwowym, w depresjach, w problemach z pęcherzykiem żółciowym, w bólach brzucha, zaparciach, czy w za wolnej przemianie materii, pomaga odtruć organizm. Posiada również działanie przeciwnowotworowe, jest silnie odkażający, pobudza akcję serca, ma właściwości nasenne, wzmacnia produkcję śliny oraz soków żołądkowych, reguluje wypróżnienia, w chorobach zakaźnych, w koszmarach nocnych, w lambliozie, wzdęciach, skąpomoczach, w kamicy nerkowej, zapaleniu dróg moczowych, zapaleniu nerek, w stanach stresowych i lękowych. Dodatkowo pomaga odstraszyć insekty, wystarczy go porozwieszać w danym pomieszczeniu, w czasie, gdy siedzimy przy ognisku, można też troszeczkę wrzucić w ognisko, pomaga również zabezpieczyć się przed kleszczami i komarami, działa wiatropędnie. W medycynie ludowej stosowano też na problemy z trawieniem po zjedzeniu zbyt obfitych posiłków. Wrotycz może być pomocny na mrówki, mszyce i inne owady, wtedy można nacierać nim ciało lub zrobić wywar i nim się

spryskiwać, lub spryskiwać nim rośliny. Można też kupić olejek z niego, ale pamiętać trzeba, by go rozcieńczyć, natomiast na świerzba, nużeńca dobrze działa wyciąg alkoholowy z wrotycza, w medycynie ludowej nalewką nacierano bolące miejsca w reumatyzmie, artretyzmie i zapaleniu stawów. Wrotycz zawiera aksylarynę, a ta jest wykorzystywana przy pozbywaniu się wirusa opryszczki, wykorzystywany był również na bóle żołądka oraz kręgosłupa, stosowano go również przy napadach hysterii i niekiedy do wywoływania miesiączki, nalewkę można również wcierać w bolące mięśnie, ale uwaga wrotycz procentowo zawiera sporo tujonu, który jest silnie toksyczny, do zatrucia często dochodziło przy spożyciu ekstraktów z niego na przykład nalewek. Dodatkowo tłuste potrawy mleko, oleje, smalec i tak dalej przyspieszają wchłanianie substancji z wrotyczu. Wrotycz obecnie w Unii Europejskiej jest ziołem wpisanym na listę trujących i zabrania się jego stosowania wewnątrz. Kategoriecznie zabrania się stosowania go w ciąży, ponieważ powoduje poronienie, nie wolno również używać go podczas karmienia piersią, bo substancje przechodzą do mleka. Przedawkowanie objawia się odbijaniem, biegunką, nudnościami, wymiotami, wzdęciami, poceniem się. Pot wtedy leje się z nas jak z kranu, zaczerwienienie twarzy z zawrotami głowy, kichaniem, szybkim i dziwnym biciem serca i częstomoczem, mogą wystąpić halucynacje i omamy oraz krew w moczu, może nastąpić czkawka, zaburzenia pracy serca mogą być niebezpieczne. Wrotycz może powodować również uzależnienia. Napar z wrotyczu 3 łyżeczki ziela i kwiatów zalać dwiema szklankami wody, czyli 0,5 l wrzącej wody, a po 30 minutach precedzić, pić dwa- trzy razy dziennie po szklance. Na robale na czczo odwar, robimy identycznie jak napar, tylko gotujemy 5 minut i pijemy po 200 ml dwa, trzy razy dziennie, można stosować go na okłady i do przemywania oraz jako krople do nosa. Nalewka ze świeżego lub suchego ziela: bierze się jedną szklankę ziela i zalewa 300 ml alkoholu 40% do

70% zostawiamy na 7 dni w ciemnym miejscu, filtrujemy i używamy dwa, trzy razy po 10 ml w wodzie, rozcieńczoną nalewką można również robić różne płukanki, wtedy używa się nie rozcieńczonego octu 10-procentowego- jedną łyżeczkę i jedną łyżeczkę nalewki z wrotyczu wymieszanej w szklance wody, i z tego można zrobić tonik do przemywania skóry, płukania gardła, przy łojotoku, przy zapaleniu mieszków włosowych, przy wypadaniu włosów i przy łupieżu. Można również zrobić maść z wrotycza na łuszczycę, egzemy, ropnie i inne dolegliwości. Można też zrobić ocet wrotyczowy: pół szklanki ziela i kwiatów zalać 250 ml octu i zostawić na 7 dni, potem przecedzić i można stosować do płukania włosów, na wszy, potem umyć, ale po 3 godzinach trzymania na głowie, powtarzać co 3 dni 4 razy. Nafta z wrotycza: pół szklanki wrotyczu zalać 200 ml czystej nafty, zostawić na 7 dni przecedzić, można nią smarować skórę przy łuszczycy, wszawicy, nużeńcu, świerzbie, pomaga przy trądziku, przy zaskórnikach, na łojotok, nadaje włosom połysku i sprężystości, wzmacnia włosy i zapobiega ich wypadaniu, usuwa ropiejące pryszcze, odkaża, pomocna przy zapaleniu mieszków włosowych. Olej wrotyczowy: jedną szklankę wrotyczu zalać 400 ml oleju, po siedmiu dniach przecedzić, zażywać jedną łyżeczkę- jeden, dwa razy dziennie, ma właściwości żółciopędne, reguluje wypróżnianie, można smarować na skórę przy łuszczycy i tak dalej, można używać zamiast balsamu.

Zerwaliśmy go dosyć sporo i wzięliśmy do domu, żeby go jeszcze szybko ususzyć, a gdy babcia go zobaczyła, oczywiście znowu musiała opowiedzieć swoją historię:

- Wrotycz jest dość popularnym ziołem, które często można spotkać byle gdzie, a posiada ciekawe właściwości, w mitologii wrotycz został wręczony Ganimedesowi, aby mógł stać się nieśmiertelnym, co przypisało mu właściwości długowieczności i często noszono go w celu wydłużenia życia. Kawałek wrotyczu w bucie pomaga pozbyć się nawracających gorączek, dodatkowo dodaje sił

fizycznych i psychicznych, likwiduje nieśmiałość, zapewnia opiekę sił wyższych i poczucie bezpieczeństwa, rozsypywanie wrotyczu po podłodze chroni przed negatywnymi energiami i oczywiście przed insektami, noszenie kawałka kwiatu przy sobie zapewnia ochronę na wszystkich poziomach, dym palonego wrotyczu w kadzielnicy przyspiesza powrót do zdrowia chorego.

Jak widać, wrotycz miał naprawdę bardzo szerokie zastosowanie, szersze praktycznie niż wszystkie inne rośliny, które do tej pory przerabialiśmy, jego lista jest naprawdę imponująca. Jednak trzeba uważać na możliwość zatrucia się. Dziadek opisał mi jeden przypadek pewnego pana, który rzeczywiście przedawkował, ledwie co uszedł z życiem! Dlatego trzeba naprawdę pamiętać, że to nie jest zabawka, to jest bardzo silne zioło!

Odnosnik do niektórych informacji które zostały zaczerpnięte w temacie wrotyczu <http://www.rozanski.ch/tanacetum.html>

188. Rośliny jadalne październik

Czas leciał nieubłaganie szybko, mieliśmy już październik, był to już ostatni miesiąc, w którym wychodziliśmy na nasze zbiory roślin, ponieważ listopad przerobiliśmy już w tamtym roku, w październiku natura powoli zaczynała kryć się z powrotem w swój sen zimowy, znaleźliśmy jeszcze:

Pokrzywę liście i nasiona

Malina liście owoc

Jeżyna liście

Podagrycznik

Bluszczyk

Babka

Owoce róży

Mniszek

Koniczyna liście i kwiat

Krwawnik

Owoce rokitnika

Liść lipy

Grzyby różnego rodzaju

Jagody goji

Gwiazdnice

Pięciornik

Orzechy wszelkiego rodzaju

Nadal było co jeść, ale jak było widać, stół powoli się kurczył i w powietrzu już było czuć zimę.

189. Zapalenie Zatok

Dawno już nas nikt nie odwiedził przez tego wirusa, który panował wszyscy się widocznie bali podróżować, ale nagle pewnego ranka ktoś zapukał do drzwi, byliśmy troszeczkę zdziwieni, ale poszliśmy otworzyć, stał tam pewien pan, który przeprosił za najście i zaczął mówić:

- Przyszedłem do pana z bardzo gorącą prośbą, ponieważ od dawna właściwie od dziecka mam już problemy z zatokami już nie wiem co mam zrobić, nic mi nie pomaga. Dlatego proszę pana, jest pan moją ostatnią deską ratunku, bo z tym nie da się już dalej żyć.

Poprosiliśmy pana, żeby wszedł do środka i usiadł, a dziadek zaczął:

- Z zatokami również miałem problemy przez całe życie, od dziecka byłem chory, co chwilę zawsze wszystko zaczynało się od zatok i potem przechodziło na drogi oddechowe, i zawsze kończyło się antybiotykami, co wiele nie wносиło do tematu, ponieważ był spokój na tydzień, dwa i znowu

zaczynało się od nowa wszystko, próbowałem bardzo wielu rzeczy, na przykład wstrzymywanie powietrza, wtedy zwiększa się ilość dwutlenku węgla, co ma wpływ na naczynia krwionośne i nos się odtyka, ale niestety to krótkotrwały efekt. Robiłem też płukania nosa: wodę z solą, nalewałem do butelki, zrobiłem dziurkę w kapslu, pochylamy się wtedy i wlewamy to do nosa tak, by wyszło drugą stroną, niestety efekt też był zawsze krótkotrwały, później wkraplałem wodę z solą i wodą utlenioną, to pomagało już troszeczkę dłużej, lecz niestety problem znowu wracał, a potem dodałem jeszcze płynu Lugola, ale to już szczypało dość mocno. Próbowałem jeszcze różnych tabak oraz rapee (szamańska ceremonialna tabaka), co pomagało, ale chwilowo, w pewnym momencie w determinacji zacząłem również wciągać kwas l-askorbinowy do nosa, później askorbinian sodu w bardzo małej ilości, ale ból był niesamowity, chociaż chwilowo pomogło, jednak tego nie polecam, ponieważ po dłuższym stosowaniu zaczęły się krwotoki z nosa. W ostrych stanach ratowałem się sokiem z kwiatów bzu czarnego i dużymi dawkami kwasu l-askorbinowego, czyli witaminy C, brałem nawet co godzinę 1 g. Próbowałem również płukać nos roztworem MMS i DMSO, ale niestety efekt też nie był zbyt długi. Najlepszy efekt, a przede wszystkim długotrwały przyniosła mi zmiana jedzenia na surowe pożywienie, na początku było pogorszenie, potem znikło wszystko i już nie wróciło. Najgorzej jak zauważyłem, nos zatykał mi się po produktach śluzujących, a były nimi, na przykład chleb, mąka, pieczywo, makarony, szczególnie po ziemniakach-efekt był natychmiastowy od razu zatkany nos i ból głowy. Działo się to naprawdę bardzo szybko, aż czasami sam się tego bałem, czasami dobry efekt przynosi również dieta ketogenna, która również wykreśla wszelkiego rodzaju produkty cukrowe, pamiętajmy, że cukier również wywołuje wiele zapaleń w organizmie, dlatego według mnie tutaj żadne złote środki nie przyniosą dużego efektu, trzeba, po prostu zmienić swoje jedzenie i problem sam

zniknie. Oczywiście trzeba unikać również wszelkiego rodzaju nabiału, ponieważ on również bardzo służy organizmowi. Zauważyłem również, że przy pełni księżyca też może pojawić się pogorszenie, uwaga również na pleśń, która może wywoływać alergię i również z tego możemy mieć pogorszenie stanu zatok. Według medycyny chińskiej należy rozgrzać organizm, na przykład chili, cynamon, imbir i tak dalej, owoce mogą wychładzać organizm, ale można to zmienić, dodając na przykład cynamon do jabłka. Emocje również mają tutaj wpływ, na przykład, gdy się stresujemy, często się mówi, że dymi nam czacha, lub że dym poszedł nam uszami, lub aż się we mnie zagotowało- to sprawia, że wilgoć paruje i idzie nam do głowy. Problemy z zatokami mogą być też skutkiem zbyt dużej ilości wody w organizmie tak zwanej wilgoci, a za tą odpowiedzialną jest śledziona, zbyt dużo wilgoci zamienia śledzionę w tak zwane błoto. Czasami pomagają inhalacje z plew siana, jak nic innego nie pomaga, to czasami pomaga również lewatywa, a w ostrym zapaleniu zatok- głodówka.

Po jakimś czasie spotkaliśmy tego pana i rzeczywiście potwierdził wersję dziadka, że po tym jak wykluczył wszelkie produkty śluzujące, które opisywałem już (Arnold Ehret), nagle problem mu zniknął i nos się odetkał, wrócił nawet węch, który dawno temu stracił, a lekarze nie dawali mu szans, żeby mógł go odzyskać. Tak więc cuda się zdarzają.

190. Witamina D3

Na zewnątrz robiło się już coraz bardziej szaro i zima nadchodziła pełnymi krokami, tutaj dziadek przyniósł pewną lampę, którą zawsze naświetlaliśmy się w zimie, tylko w sumie nie wiedziałem jeszcze po co. I tutaj dziadek zaczął:

- Na samym początku powiem ci troszeczkę o witaminie D3 tak naprawdę nie jest ona witaminą, tylko jest hormonem

życia- to słońce naszego życia, czyli energia. W słońcu witamina D3 wytwarza się między 11:00 a 15:00 godziną, wtedy powinno być się na słońcu około 10-15 minut, w innych porach słońce jest za słabe. Oczywiście zależy to też od krajów, w jakich mieszkamy. Braki witaminy D3 często mają małe dzieci, kobiety w ciąży, starsze osoby, ale także wszyscy, którzy całymi dniami pracują w biurach, sklepach, również coraz częściej braki ma młodzież, która całymi dniami siedzi przy komputerze. Problem również stwarzają kremy UV, ponieważ blokują wytwarzanie witaminy D3. Aby, uzyskać witaminę D3 z pożywienia też jest problem, ponieważ występuje w rybach, w śledziach i tutaj jeden śledź to około 1000 jednostek D3, może występować również w grzybach, na przykład pieczarkach, gdy wystawimy je na słońce, w mięsie i jajkach, i niektórych serach również można znaleźć witaminę D3 w małych ilościach. Inną metodą uzupełniania witaminy D3 to suplementacja, ale tu trzeba uważać na skład, bo często jest tam dużo dodatków. My często uzyskujemy naszą witaminę D3 z lamp UVB, które są dostępne w handlu dla jaszczurek lub specjalnych lamp imitujących słońce, czyli kombinacje UVA i UVB i podczerwieni. Receptory witaminy D3 znaleziono praktycznie w całym ciele, na przykład w tkankach, komórkach, w układzie odpornościowym, w mózgu, w mięśniach, w sercu, w trzustce, w tarczycy, w grasicy, w skórze, jelitach, jajnikach, macicy, piersiach, prostaty i wielu innych jeszcze. Pomaga nam również wzmocnić nasze kości, chroni przed krzywicą, wzmacnia mięśnie, wzmacnia i utrzymuje w balansie odporność, pomaga w spalaniu tłuszczów, ma pozytywne działanie na serce i naczynia krwionośne, pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, wzmacnia ścianki jelit, jest ważna przy niepłodności, wzmacnia system nerwowy, pomaga w chorobach emocjonalnych, w zaburzeniach psychologicznych, pomaga utrzymać prawidłową kondycję oczu, pomaga utrzymać prawidłową budowę komórek i tkanek. Jest

również kontrolerem komórek, ponieważ dzięki D3 organizm potrafi usuwać źle wykształcone komórki z obiegu, spowalnia procesy starzenia. Jeżeli zgromadziliśmy dużo witaminy D3 ze słońca, przeważnie jej rezerwy kończą nam się już w listopadzie, z naszych obserwacji zauważyliśmy, gdy mamy duży poziom witaminy D3 nie udało nam się spalić na słońcu. Po opalaniu się nie wolno się też od razu myć, ponieważ wtedy zmywamy witaminę D3 z siebie i nic z tego nie będziemy mieli. Jeżeli jesteśmy ciągle zmęczeni, nawet już z rana, gdy się obudzimy to może być brak witaminy D3, przy braku może występować jeszcze ból mięśni, skurcze, plamki na paznokciach, mogą pojawiać się depresje i tu często po siedmiu dniach użycia 100 000 jednostek witaminy D3 depresja znika, zmniejsza się ryzyko zachorowań na nowotwory. W jesieni, gdy często wiele osób ma za mało witaminy D3 pojawia się przeważnie cała plaga różnych chorób, niedobory mogą również mieć coś wspólnego z osteoporozą, cukrzycą, często nie można wtedy również wstać z łóżka, bo bolą nas kości, dodatkowo mogą pojawiać się chroniczne bóle. Czasem może pomagać również w stwardnieniu rozsianym, przy brakach mogą pojawić się także choroby autoimmunologiczne, na przykład łuszczyca oraz nerwica i ataki paniki, oraz słabe zęby. Ciekawostką jest jeszcze, to gdy nasz cień jest dłuższy od nas samych, wtedy nie produkujemy już witaminy D3. Warto więc latem korzystać ze słońca i nie mieć na sobie zbyt dużo ubrań, tak jak to było pierwotnie, bo kiedyś chodziliśmy po ziemi nago, nie było ubrań i wtedy zawsze mieliśmy dobry poziom witaminy D3, niestety później wynaleziono ubrania, w których ciągle chodzimy, które ograniczają nam dopływ słońca do ciała, czyli zmniejsza się ilość D3, również w dzisiejszych czasach siedzimy całymi dniami w biurach i domach, boimy się słońca. Popatrzmy na osoby starsze, które zawsze uciekają do cienia, ponieważ mówią, "o mi się w słońcu robi źle" i tutaj mamy problem, bo popatrzmy, ile osób tych starszych jest wtedy chorych,

nie sędę, by był to przypadek. Oczywiście trzeba również uważać przy braku magnezu, ponieważ wtedy może nam poziom D3 nie wzrastać, a i może pojawić się nawet problem, ponieważ gdy nie będziemy mieli magnezu może zacząć wchłaniać się zbyt dużo wapnia, wapń ten nie jest wtedy transportowany do kości, za co również odpowiada tutaj witamina K 2 MK 7, która również jest bardzo ważna i nie powinno się przyjmować witaminy D3 w suplemencie bez witaminy K 2 MK 7, która jest jak gdyby policjantem i kieruje wapń do kości, a nie żeby osadzał nam się w żyłach. Również witamina D3 może nie wzrastać u osób z dużą nadwagą, ponieważ magazynuje się ona w tłuszczach i dopiero uwolni się w momencie, kiedy zaczniemy się odchudzać, to również jest bardzo ważne. Niestety, ale dzisiejsza medycyna traktuje ludzi jak rośliny, które wkładamy do piwnicy, jeżeli włożymy rośliny do piwnicy, to po jakimś czasie roślina zaczyna więdnąć, wtedy wyciągamy taką rośliny z piwnicy, obcinamy zwędłe liście i zamiast położyć ją do słońca, wkładamy ją z powrotem do piwnicy, ten proces powtarzamy kilka razy, a w końcu nie zostaje już nic, co moglibyśmy obciąć, ponieważ wszystko zostało już obcięte. To samo dzieje się z ludźmi, także pamiętaj o witaminie D3 to jedna z najważniejszych rzeczy, szczególnie na jesień, ponieważ często kiedy zaczynają się jej braki, czyli okres listopada, wtedy nagle zaczyna się cała fala gryp, przeziębień i innych dolegliwości. Według mnie wszystko to ma związek z brakiem witaminy D3, a dziś ponad 90% społeczeństwa ma potężne braki witaminy D3, które są potwierdzone badaniami, których oczywiście lekarze nie zlecają, ponieważ wiedzą, że po badaniu witaminy D3 od razu by przegrali, bo wtedy pacjent zapyta, ale halo czy tutaj nie miało być tego więcej???

No właśnie bardzo ciekawy temat z tą witaminą D3. Teraz już wiem, dlaczego zawsze miałem taką ochotę do biegania po słońcu w samych majtkach, to tłumaczy wiele rzeczy.

191. Propolis

Pogoda na zewnątrz była już całkiem, że tak powiem do bani, więc siedzieliśmy już teraz znowu w domu, paliliśmy już w piecu, bo było naprawdę zimno, aż tutaj dziadek przyniósł mały woreczek z jakimiś paprochami w środku i tutaj od razu rozpoczął, ponieważ widział moją ciekawość, i uprzedził już nawet moje pytanie:

- To mój drogi jest propolis, to bardzo cenna rzecz uzyskuje się go z kitu pszczelego, który pszczoły pozyskują z żywicy pąków drzew, jego właściwości są ludziom znane już od bardzo dawna. Zawiera kilkaset związków chemicznych, flawonoidy, kwasy fenolowe, tłuszczowe, estry, sterole, kumaryny, terpentyny, zawiera również wiele witamin, na przykład A, E, B 1, B 2, B 5, B 6. Propolis ma silne właściwości grzybobójcze, wirusobójcze, antybakteryjne i niszczy pierwotniaki, wykazano również, że potrafi zatrzymać rozwój bakterii odpornych na antybiotyki, bardzo często pomaga w walce z przeziębieniami i grypą, pomaga przy zapaleniach jamy ustnej oraz dziąseł, również w paradontozie. Pomaga obniżyć ciśnienie krwi i reguluje poziom cholesterolu, jest pomocny w problemach z żołądkiem oraz przy wrzodach. Chroni naszą wątrobę, zabezpiecza przed zatruciem ołowiem i arsenem. W medycynie ludowej był używany do regeneracji skóry oraz do miejscowych znieczuleń. Bardzo dobrze poprawia odporność naszego organizmu, przez co jest wskazany, gdy często chorujemy, oprócz tego zawiera kwercetynę, magnez, wapń, potas, sód, miedź, cynk i żelazo. Wykazuje również działanie przeciwpasożytnicze, szczególnie dobre efekty są z lamblia, dobre efekty uzyskano również w walce z helicobacter pylori. Może chronić nas przed wrzodami żołądka, bardzo dobrze radzi sobie również w infekcjach intymnych u kobiet, jak i tych wywołanych

przez drożdże i tych przez candidę oraz bakteryjnych. Również bardzo dobrze radzi sobie z halitozą, czyli nieświeżym oddechem. Płukanki wykonywane propolisem przyspieszają gojenie ran oraz dezynfekują, zwiększa produkcję kolagenu, poprawia kondycję skóry i włosów. Niektóre badania pokazują, że może być też skuteczny w hamowaniu wirusa HIV, posiada właściwości przeciwzapalne, pomaga w walce z nowotworami, wykazuje działanie również na gronkowca w tym złocistego, również znajduje zastosowanie na oparzenia, żylaki, czyraki, odleżyny, liszaje, i skaleczenia. Pomocny również przy zapaleniu jelita grubego, przy aftach, nadżerkach i pleśniawkach, zwiększa poziom testosteronu i zwiększa produkcję nasienia. Rozszerza naczynia wieńcowe i wzmacnia siłę skurczu serca, przy nowotworach najlepiej działa na nowotwory głowy i szyi, prostaty, piersi, pęcherza moczowego, jelita grubego, czerniaka. Maść z propolisem są pomocne na zmiany skórne i trądzik. Propolis możemy łączyć z miodem i pyłkiem pszczelim, wtedy jest jeszcze skuteczniejszy. Najlepszy jest propolis w takich kawałeczkach nie przetapiany w bloczki. Posiada właściwości przeciwzakrzepowe, chroni przed zawałem serca. Aby wykonać nalewkę, należy wziąć 10 g propolisu zalać 100 ml alkoholu od 70% do 96%, niektórzy przy 96% dodają trochę wody, ale ja tego nie robię, zostawiam stać 3 tygodnie i filtruje, zażywam 3 razy dziennie po 20 do 25 kropli w pół szklanki wody, czasem można dodać również trochę srebra koloidalnego. Okazuje się, że wzmacniają swoje działanie wzajemnie.

No proszę kolejny ciekawy produkt, który wychodzi spod skrzydełek naszych największych sprzymierzeńców pszczół, ponieważ jeżeli kiedyś zabraknie pszczół, to my prawdopodobnie za nimi bardzo szybko umrzemy, ponieważ pszczoły zapylają wiele różnych owoców i warzyw, które jemy i inne rośliny i bez nich byłby ogromny głód.

192. Łuszczyca

Kolejnego ranka ktoś zapukał nagle do drzwi, dziadek poszedł otworzyć, przed drzwiami stał pewien pan, który był aż cały czerwony, to zauważyłem już z daleka. Kiedy wszedł do pokoju, zauważyłem, że jego całe ciało było pokryte jakimiś dziwnymi łuskami, czerwonymi- wyglądał jak wielka czerwona ryba, pan ten usiadł i poprosił o pomoc, powiedział:

- Proszę pana, jak pan widzi, choruję już od bardzo dawna na łuszczycę, nie potrafię sobie z tym problemem poradzić, jest to dosłownie praktycznie na całym moim ciele, ciągle piecze, swędzi, po prostu moje życie to jedna wielka tragedia, czy potrafi pan coś tutaj na to poradzić?

Na to dziadek rozpoczął:

- Łuszczyca to straszne paskudztwo sam miałem z tym problem, ale do rzeczy. Głównym kluczem, od czego trzeba zacząć to kupić ekstrakt z pestek winogron (opc), żeby ukrwić ściany jelita, następnie homeopatyczny lek okoubaka D3 lub D6. Zmienić dietę od razu, najlepiej już nie jeść glutenu, ten tworzy przeciekające jelito, które przepuszcza toksyny i białka, które wywołują łuszczycę. To samo tyczy się żywności genetycznie modyfikowanej, która niszczy jelita tak samo jak gluten, trzeba wszystko sprawdzać, każdy skład, co się kupuje, uwaga na olej rzepakowy w 99% też jest genetycznie modyfikowany, ale nikt tego nigdzie nie pisze, ale po długich próbach w końcu doszedłem do prawdy, to samo kukurydza, soja też trzeba być ostrożnym. Cukru również unikać jak ognia- jest silnie zapalny i rozwija grzyba candida, który też niszczy jelita i produkuje toksyny, tylko uwaga, bo cukier występuje pod różnymi nazwami: dekstroza, fruktoza, maltodekstroza, glukoza itd. Mleko, sery itd. trzeba próbować, wiem, że u niektórych może stwarzać problemy, bo krowy są karmione paszami gmo, a te toksyny przedostają się do mleka, co jest udowodnione naukowo, można szukać

produktów z deklaracją, że nie ma gmo w pl., jest to marka Piątnica, ale najlepiej z jakości bio lub całkiem odpuścić. A najlepsze jest prosto od krowy. Nabiał taki ze sklepu u mnie od razu wywoływał pogorszenie łuszczycy tak, że skreśliłem nabiał całkowicie z diety. Z suplementów kupić wit D3 i K 2 oraz wit A, można zbadać poziom wit D3, ja nie badałem trzymam się standardu na każde 11 kg masy ciała 1000 iu wit D3 na dzień trzeba.... na początku można wsiąść z 15 dni po 20 000 iu, żeby odbudować niedobór, albo po prostu przestać się bać słońca!!! Cynk, selen, magnez to też musi być włączone do diety, selenu jest dużo w orzechach brazylijskich- 2 na dzień pokryją normę selenu na cały dzień, tylko najlepiej orzechy bio, żeby nie były przyskane środkami przeciw pleśniowymi. Kwercetyna również potrafi odbudować ściany jelit to samo l-glutamina, tu niektórzy polecają nawet 2 razy po 5 gr na dzień. Diatomit (ziemia okrzemkowa), bentonit, zeolit i kaolin (glinka spożywcza) to są minerały, które idealnie oczyszczają jelita z toksyn, warto spróbować kupić któryś z nich, albo wszystkie tylko zaczynać od małych dawek, bo oczyszczanie jest tak silne, że u mnie spowodowały objawy grypopodobne, bo zacząłem za szybko. Inną przyczyną może być również niedokwaszony żołądek, wtedy 15 min przed każdym posiłkiem trzeba pić 2 łyżki octu jabłkowego (najlepiej jakość bio i naturalnie mętny), żeby zakwasić żołądek lub carska wódka, może pomóc. Niedokwaszony żołądek nie trawi białek, które przechodzą przez jelito do organizmu, a plamy łuszczycowe to pole walki między tymi białkami a naszym systemem obronnym organizmu. Zakwaszać żołądek możemy także winem piętunowym, spożywając swojskie kiszonki z każdym posiłkiem lub z 2 kryształki dobrej soli ssać przed posiłkiem takie malutkie okruszki. Kurkumę dodawać do jedzenia razem z pieprzem lub jakimś olejem, działa również silnie przeciwzapalnie i przy okazji przeciwnowotworowo- u mnie jest prawie w każdym jedzeniu. Witamina C również robi bardzo piękną robotę w

walce z łuszczycą, działa silnie przeciwzapalnie, ale trzeba zażywać większe dawki, ja potrafię przez cały dzień jeść około 20 000 mg, gdy coś mi dolega, niekiedy i więcej, organizm sam pokaże, ile potrzebuje, jak będzie za dużo, objawi się, to biegunką, ale tutaj również nie od razu takie ilości tylko zacząłbym z jedzeniem rano 1000 mg i wieczorem 1000 mg, następnego dnia 3 razy 1000 mg przez tydzień, a potem powoli zwiększać dawki. Wit C również zakwasza żołądek, ale też usuwa toksyny i metale ciężkie z organizmu, dlatego trzeba powoli zaczynać, żeby za szybko się ten proces nie zaczął, bo można poczuć się źle. Po 2-3 tyg. diety włączyć prebiotyki i probiotyki koniecznie wszystkie, jakie się da: kapusty kiszone, ogórki kiszone, buraki itd. uwaga na kupowane w sklepach mogą być pasteryzowane i są nic nie warte!!! Kombucha, kefir, maślanka, soki kwaszone, preparat vita biosa lub gotowe probiotyki w tabletkach (patrzeć na ilość szczepów nie ilość bakterii im więcej, tym lepiej). Bardzo dobrze też działa sok z ogórków kiszonych z tym białym osadem na dole. Unikać głównie chemii w jedzeniu, restauracje odpadają, bo nie wiadomo, co w tym jedzeniu jest, na czym robione itp., trzeba samemu gotować lub przetrząść się na raw food (surowa dieta) lub paleo dietę. Uwaga, niekiedy dieta ketogeniczna, ale bez wieprzowiny (bo ta jest bardzo silnie zapalna, bo przekracza dawki, zapalnego omega 6) też może pomóc bardzo dobrze. Ta choroba zaczyna się w jelicie, a łuszczycą to tylko symptom, który widzimy na skórze. Działa to tak, że jelita przepuszczają białka, toksyny, potem wątroba nie daje rady tego wyłapać, zostaje przeciążona, następnie obrywają nerki i cały system zaczyna się walić, naprawiając jelita, wraca wszystko do normy. Do ochrony i wspomaganie wątroby można jeszcze wspomóc się olejem z ostropestu plamistego lub jego mielone nasiona dodawać do jedzenia skropione lekko wódką, aby aktywować sylimarynę, z ziół na pewno dużo pokrzywy i liści mlecza, można wyciskać soki, również używać: jasnota biała, fioletowa, gajowiec,

nagietek, liść brzozy, rumianek. Unikaj olejów rzepakowych, cukru, numerów E szczególnie E 621, piwa, wódki, chleba, makaronów i wszystkiego z mąką pszenną. Można smarować maścią na złagodzenie łuszczycy, np. maścią mahoniową, maścią z glistnika, maścią z nagietka. Jeszcze mleko końskie /klaczy też pomaga dobrze na te problemy, najlepiej świeże jak jest, gdzieś koń w pobliżu z mlekiem dogadać się z właścicielem i zasuwać dziennie po szklaneczkę. Dobre efekty przynosi również kuracja z dobrym suplementem omega 3, albo jeść łososa, ale wędzonego na zimno 100 gr max. 200 gr na dzień najlepiej bio! Dodatkowo bardzo fajnie oczyszczają nas soki, szczególnie ten z arbuza w połączeniu z grejpfrutem, ale robione samemu w domu, a nie kupione z koncentratów z cukrem! Jeżeli mamy do czynienia dodatkowo z łuszczycowym zapaleniem stawów, to można się wspomagać jeszcze glukozaminą, chondroityną, msm, smarowaniem chorych miejsc 50% roztworem dmsa, kolagen i ogólnie bardzo uważać tutaj na białko zwierzęce i roślinne, nadmiar może okazać się katastrofalny w skutkach! Bardzo dobrze działa tutaj jeszcze podagrycznik i również sok z arbuza, bo bardzo dobrze oczyszczają stawy ze złogów. Gdy sytuacja jest dramatyczna, można zastosować jedną z najszybszych metod, jest nią głodówka, nie znam szybszej metody walki z łuszczycą wszelkiego pochodzenia, nawet ta najgroźniejsza łuszczycy oczna, która mnie też zaatakowała raz, a sytuacja była dramatyczna, bo można oślepnąć, po 3 dniach głodówki odpuściła. Głodówki można robić na sokach lub na wodzie, lub jak ja często robię na soku z arbuza, ale tu bez domieszki grejpfruta, bo może nam cukier spaść i będzie niebezpiecznie, więcej o głodówkach jest w rozdziale Arnold Ehret jedzenie bezśluzowe. Pamiętaj, że głodówka to wakacje dla naszych jelit, taki reset by mogły się zregenerować i odpocząć, a błonnik tutaj działa, jak papier ścierny na nie i tylko pogarsza sytuację, dlatego soki są tu tak ważne! Jeszcze inną

metodą jest, gdy te zawodzą to dieta ketogenna, która wyklucza wszystkie cukry, bo u niektórych mogą one nadal stwarzać problem, tutaj nie przejmowałbym się niczym i normalnie stosował mięso, ale nie wieprzowe!!!! Najlepiej wołowina, jagnięcina i inne. Do tego włączyłbym l-glutamina u dorosłego max. 10 gr na dzień, ale nie na 1 raz!!! Tu po miesiącu efekty bywają zaskakujące! Z homeopatii to hydrocotyle, sulfur, graphites, r65, chelidonium majus.

Pan ten na koniec bardzo serdecznie podziękował za wszystkie wskazówki, był bardzo zaskoczony taką ilością wiedzy i wyszedł. Po paru latach spotkałem go, gdzieś w miasteczku nie było już ani śladu czerwonych plam, które wtedy na sobie miał, nie rozpoznał mnie nawet, ale ucieszyło mnie to, że jednak pomogło i zmieniło jego życie, ponieważ nie musiał już cierpieć codziennie.

193. Pytania Odpowiedzi

Po paru dniach zostaliśmy poproszeni, żeby przyjechać na pewne spotkanie z ludźmi, które miało miejsce. Chodziło o to, że było bardzo wiele ludzi, którzy chcieli zadać dziadkowi różnego rodzaju pytania. Więc ruszyliśmy znowu w podróż do troszeczkę bardziej oddalonego miasteczka niż zawsze, podróż trwała dość długo, ale w końcu dojechaliśmy tam. Na sali czekało bardzo wiele ludzi, dziadek wyszedł na scenę i powiedział:

- No śmiało moi drodzy, możecie zadawać pytania.

Pytania posypały się jak z rękawa.

- Czy da się zrobić herbatę na surowo, by nie traciła swoich wartości?
- Tak można zrobić herbatę na surowo wystarczy zioła zalać zwykłą wodą i zostawić na 24 godziny i mamy herbatę w jakości surowej.
- Czy można wziąć za dużo witaminy D3?
- Można wziąć za dużo witaminy D3, niektóre osoby źle

tolerują większe dawki witaminy D3, dlatego trzeba zachować tutaj ostrożność, uważać też trzeba na nadmiar wapnia w diecie, mogą powstać kamienie nerkowe i może dojść do zaburzeń rytmu serca, również nigdy nie wolno zapominać o magnezie, bo bez niego też możemy mieć problemy. Przy dużych dawkach witaminy D3 oczywiście nie zapominamy także o witaminie K 2 MK 7, którą należy tutaj wziąć.

- Co robić gdy czujemy się źle?
- Posłuchać muzyki, pospacerować w naturze, robić coś, co lubimy na przykład nasze hobby, wziąć relaksujący masaż.
- Czy można suszyć namoczone orzechy na słońcu?
- Ogólnie można tak zrobić, ponieważ orzechy to nie zioła.
- W jakich temperaturach powinno się robić jedzenie, by nie traciło swoich wartości?
- Ogólnie przyjmuje się, że temperatura do 42 stopni, ale dopuszczalne jest podniesienie temperatury krótkotrwale do 48 stopni.
- Czy aspartam jest szkodliwy?
- To bardzo szkodliwa substancja jest podejrzana o wywoływanie nowotworów mózgu oraz może wywoływać cukrzycę, ponieważ wysyła bodziec do trzustki, że idzie cukier, a w rzeczywistości cukru nie ma.
- Odrzuca mnie od koktajli zielonych dlaczego?
- Na początku może być taki efekt, bo mamy w sobie patogenną florę bakteryjną, która broni się przed tego rodzaju żywnością.
- Czy kiszonki podnoszą ciśnienie krwi?
- Mogą podnieść ciśnienie krwi minimalne, gdy zjemy za dużo lub wypijemy zbyt dużo zakwasu, lub na przykład soku z kapusty ze względu na zawartą w niej sól.
- Czy można spożywać chlorek magnezu?
- Można, ale w minimalnych dawkach, bo gdy spożywamy go za dużo, skończy się to po prostu biegunką.
- Czy picie sody oczyszczonej może zaszkodzić?
- Przy sodzie oczyszczonej bardzo ważne jest to, aby zachować odstęp czasowy od jedzenia, dwie godziny przed

jedzeniem lub dwie godziny po jedzeniu można ją pić, inaczej odkwasimy sobie żołądek i nie będziemy dobrze trawić.

- Czy lewatywy można robić często?
- Ze wszystkim zawsze należy zachować zdrowy rozsądek, nadmiar wszystkiego może nam zaszkodzić, nawet gdy zbyt dużo wody wypijemy, może nas to zabić.
- Jak żyć świadomie i rozwijać się duchowo?
- Przede wszystkim jeść zdrowo, spożywając zatrute jedzenie, będziemy mieli zatruty umysł i nie będziemy w stanie zrozumieć, co rzeczywiście wokół nas się dzieje.
- Czy jedzenie dwie godziny przed snem to dobry pomysł?
- Jeżeli nie będzie to nic ciężkostrawnego, na przykład jakieś jabłko to bez problemu można tak zrobić.
- Co myślisz o medycynie chińskiej?
- Jest to bardzo stara medycyna z bardzo długą tradycją i ma ona całkiem inny pogląd na choroby oraz rozwiązuje je całkiem inaczej niż nasza medycyna, w Chinach również najlepszy lekarz to taki, który nie ma pacjentów, czyli całkiem inaczej niż u nas.
- Co myślisz o rosole na kościach?
- Zupa ta często była stosowana w uzdrawianiu ludzi z różnych dolegliwości, jednak trzeba pamiętać, że mięso musi być wiejskie lub bio i powinno się go wolno gotować przez minimum 12 godzin.
- Co robić z wytlókami z prasy?
- Wytłoki możemy wykorzystać na różne sposoby, na przykład przyrządzać mleka roślinne, ciasteczka, chlebki, jako zagęszczacz do potraw, kotleciki, można zrobić też z tego mąkę lub wykorzystać jako materiał do kuwety dla kotów zamiast trocin, lub jako pokarm dla ptaków, kur, zwierząt, ewentualnie kompostować.
- Dlaczego szungit rdzewieje?
- Gdy szungit rdzewieje, to znaczy, że jest zanieczyszczony pirytem, nie jest to najlepsza opcja.
- Skąd pozyskujecie kolagen?
- Z róży była stosowana w preparatach na ból stawów,

pokrzywa również z witaminą C pomaga tworzyć kolagen, MSM, ewentualnie żelatyna.

- Czy można smażyć na olejach rafinowanych?
- Tych olejów lepiej unikać, ich jakość pozostawia wiele do życzenia i często są po prostu szkodliwe.
- Czy można pozbyć się nietolerancji pokarmowych?
- Czasami pomaga na to restart układu pokarmowego na przykład przez głodówkę lub po prostu zakwaszenie żołądka by lepiej trafił.
- Po co sznurek na lewej ręce?
- Czerwony sznurek chroni nas przed złem, a lewą ręką ciągniemy do nas rzeczy i emocje dlatego na lewej, by nas chronił.
- Jakich ziół nie łączyć razem?
- Takich, które mają te same substancje na przykład kwiat fiołka marcowego, wiązówka błotna, wierzba- wszystkie trzy mają w sobie aspirynę i wtedy można szybko przedawkować.
- Zjadłem dużo MSM i nic mi nie pomogło dlaczego?
- Każdy z nas ma określoną ilość siarki w organizmie i czasem może potrwać dłużej, nim ona się uzupełni.
- Co myślicie o sterylizacji zwierząt?
- Może zakłócać gospodarkę hormonalną i problemy z wagą na przykład nasz koń, kiedyś stracił temperament przez to, a pies miał problemy z otyłością i musiał mieć specjalną dietę.
- Czy do warzyw warto dodawać olej?
- Tak warto dodawać ze względu na witaminy rozpuszczalne w olejach.
- Co myślicie o płatkach owsianych?
- Uwaga tutaj na gluten i skrobię, która może nam zaszkodzić.
- Czy czarny ryż jest zdrowy?
- Tylko ryż dziki zalicza się do traw i można go spokojnie jeść.
- Jak kreować rzeczywistość?
- Co myślisz, tworzy twoją rzeczywistość i to przyciągasz.

- Wytłoczyny z prasy czy trzeba moczyć?
- Nie trzeba, na końcu prasy jest wysoka temperatura, która neutralizuje szkodliwe rzeczy.
- Owoce, warzywa mrożone czy suszone, które lepsze?
- Mrożone zachowują więcej składników odżywczych i witamin to najlepsza opcja konserwacji.
- Ile oleju lnianego można spożywać?
- 50 ml wydaje mi się, że to bezpieczne przy 150 ml zaczęły mi włosy wypadać.
- Złoty len czy brązowy?
- Len złoty ten jest tutaj lepszy.
- Czy można przedawkować oliwkę magnezową?
- Nie da się zewnętrznie przedawkować, ponieważ organizm bierze sam tyle, ile potrzebuje.
- Czy test buraczany to ściema?
- Niestety nie jest to ściema, ponieważ przestałem sikać na czerwono po tym, jak zmieniliśmy nasze jedzenie, a wcześniej mi się to zdarzało.
- Dlaczego kobietom rosną wąsy i brody?
- Jest to związane z zaburzeniem hormonalnym u kobiet, zwiększa się ilość testosteronu, a estrogen spada.
- Skąd te trucizny w naszych organizmach?
- Sami się trujemy, kupując rzeczy z marketów, sami dajemy producentom sygnał, że tego chcemy.
- Czy frutarianizm jest dobry?
- Nawet w dżungli nie ma tyle owoców, co niektórzy potrafią zjeść na jeden dzień, to nie jest zbyt zdrowe.
- Dlaczego mono jedzenie pomaga?
- Przeważnie dotyczy to rzeczy nieprzetworzonych i wtedy organizm nie musi się męczyć z tym i szybciej się oczyszcza, niż gdy zjemy posiłek składający się z kilkunastu rzeczy.
- Czy surowe jedzenie wychładza?
- Tak, gdy brakuje nam tłuszczów, a często ludzie straszą innych, żeby nie jedli tłuszczu i pojawia się wielki problem, bo później nie da się z powrotem do tego wrócić i organizm cierpi na tym.

- Czy promuje pan jakąś dietę?
- Każdy jest inny i trzeba to dopasować do potrzeb każdego, nie ma uniwersalnego środka.
- Czemu wypadają włosy na surowym?
- Ponieważ organizm się oczyszcza, oraz gdy ktoś robi jakieś błędy żywieniowe i nadal się zakwasza, na przykład przez stres również można zakwasić silnie organizm.
- Czy mięso z marketów jest dobre?
- Tylko naturalny chów na pastwiskach, słońce, zioła i wtedy mamy wszystko w tym mięsie, co nam jest potrzebne.
- Broda czy jest higieniczna?
- Tylko jak ją czyścimy, na przykład nakładamy na nią olejki eteryczne i tak dalej. Chociaż udowodniono ostatnio, że w brodzie potrafią powstać substancje antybiotyczne, czyli można powiedzieć, że kto ma brodę, nosi ze sobą naturalny antybiotyk i będzie mniej chorować.
- Czemu jemy niezdrowo?
- Są tutaj różne powody, niekiedy brak pieniędzy, czyste lenistwo oraz nasze centrum nagród, które włącza się również po słodyczach i nagradza nas w ten sposób, a to uzależnia.
- Omega-3 DHA, EPA, ALA co pan o tym powie?
- Każdy z nas konwertuje inne ilości ALA do EPA i DHA, niektórzy muszą niestety tutaj suplementować, ponieważ inaczej dojdą do braków.
- Dlaczego tak kurczowo trzymamy się jakiegoś jedzenia?
- To często programy, które mamy zaprogramowane przez rodziców lub dziadków, jak nas wychowano i dlatego tak ciężko nam od tego odejść.
- Jak odmówić złego jedzenia?
- Przy dzieciach można powiedzieć, że lekarz zabronił, wtedy babcia na pewno powstrzyma się z następnym batonikiem, a u dorosłych można powiedzieć na przykład, że mamy jakąś alergię lub robimy w tym momencie głódówkę, w tym momencie większość ludzi ustępuje i już nie próbuje nam coś wciskać na siłę.
- Czy na keto lepiej myślimy?

- Tak nasz organizm pracuje jak nasz mózg i pracuje lepiej na diecie ketogennej, ponieważ zawiera wysokie ilości tłuszczu, których on potrzebuje do pracy.
- Dlaczego wszystko, co kiedyś było dobre, dziś jest niedobre?
- Niestety większość tej żywności została zmodyfikowana oraz ma pełno dodatków, co czyni ją już niedobłą dla nas, ale to my sami zrobiliśmy, bo większość chce więcej i taniej i taki mamy efekt końcowy.
- Czy da się odbudować zaufanie?
- Często się nie da, ponieważ zaufanie jest jak zapałka raz odpalona, już nie da się drugi raz odpalić i wszystko zależy od ciebie, co zrobisz z tą zapałką, wielki ogień czy ją zgasisz.
- Toksyczne związki?
- Należy taki związek zakończyć, ponieważ tracimy naszą energię i odbije się to kiedyś zdrowotnie na nas.
- Co ze strzelaniem w stawach?
- Trzeba zrobić test czy nie mamy boreliozy lub może nam brakować kolagenu.
- Co pan myśli o plombach rtęciowych?
- Są bardzo niebezpieczne, jak najszybciej trzeba je usunąć, zauważono tutaj, nawet robiąc specjalne zdjęcia, jak rtęć potrafi parować z zębów po gorącym posiłku.
- Nietrzymanie moczu w menopauzie?
- Warto robić ćwiczenia, trzymamy, puszczamy i tak dalej.
- Co robić gdy ktoś często narzeka?
- Trzeba być wdzięcznym, za co mamy, bo inni mają gorzej, narzekając, przyciągamy do siebie złe rzeczy.
- Dlaczego chleb na zakwasie jest lepszy?
- Bo zakwas to mikroorganizmy, które przetwarzają już zboże dla nas, przez to zmienia się jego skład na przyjaźniejszy dla nas.
- Czemu buraki kiszone pleśnieją?
- Warto je zrobić w słoiku i zamknąć wtedy nic nam nie pleśnieje, robimy tak już od lat i wszystko jest ok.

Dziadkowi szło to wszystko idealnie, odpowiedział na wszystkie

pytania wzorowo, wszyscy byli szczęśliwi, po czym następnego dnia ruszyliśmy z powrotem do domu, podróż znowu trwała bardzo długo, ale dojechaliśmy cali i zdrowi i szczęśliwi.

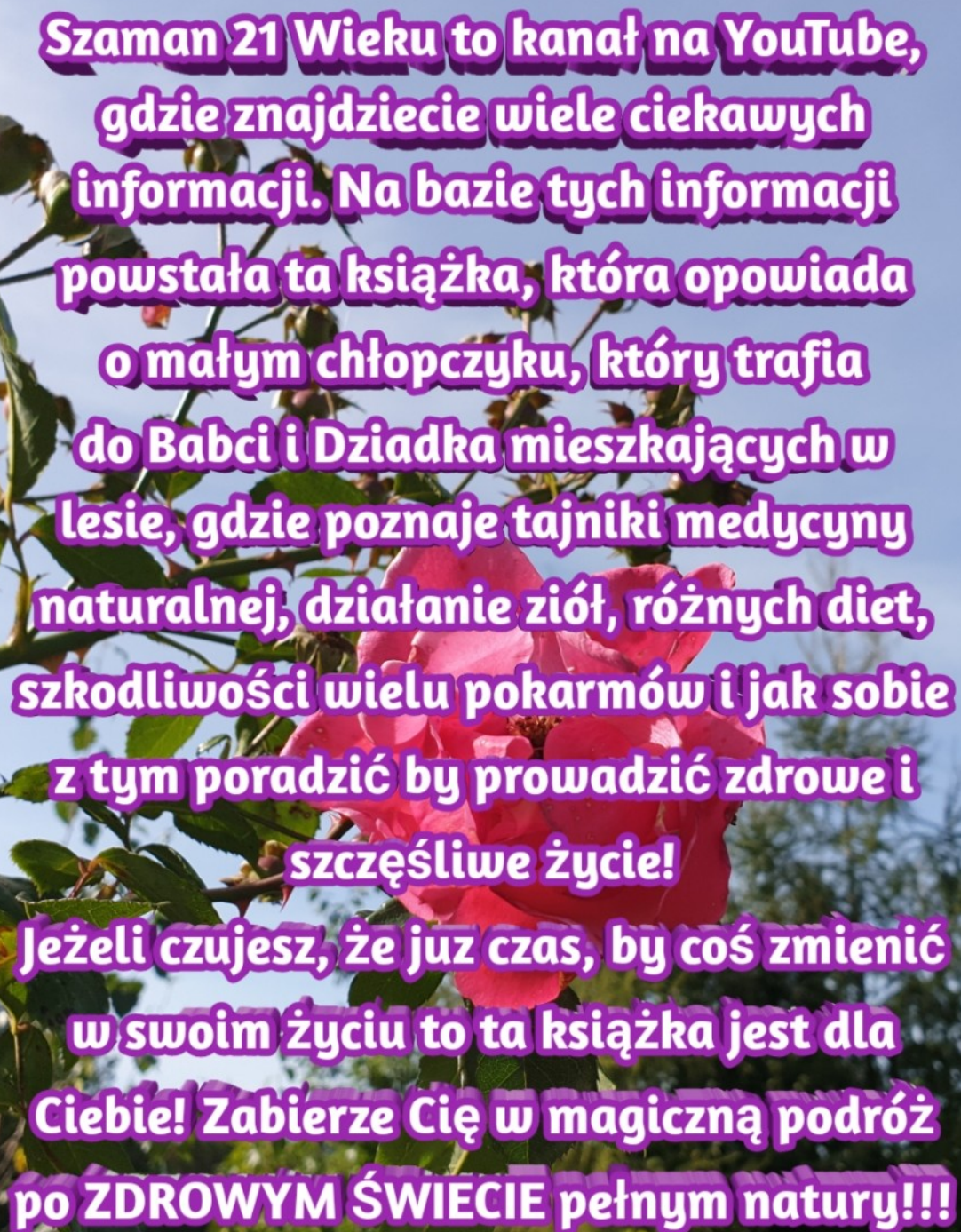
194. Zakończenie

Zawsze bardzo się cieszyłem, gdy chodziliśmy z dziadkiem do lasu na grzyby. Mogłem wtedy podziwiać, jak piękna była przyroda. Gdy wchodziliśmy do lasu, promienie słoneczne padały między gałązkami drzew, oświetlając runo leśne. Najpiękniej było na polance, gdzie rośło mnóstwo malutkich, niebieskich kwiatuszków, tworząc jakby dywan, a oświetlały je promienie słoneczne. Kropelki porannej rosy na tych kwiatuskach pod wpływem padających promieni, lśniły jak diamenty, a na obrzeżach tej polanki rosły białe, małe kwiatki o drobnych dzwoneczkach. Zamykałem wtedy oczy i wsłuchiwałem się w głosy ptaków oraz słyszałem, jakby te kwiatki tak pięknie i delikatnie dzwoniły w tle odgłosów przyrody. Było tyle grzybów, że poszliśmy z dziadkiem w głąb lasu, dziadek mi objaśniał, jakie to grzyby, które są trujące, a które jadalne. Najlepiej prezentowały się te czerwone w białe kropki, czyli muchomory. Kapelusze wszystkich grzybów lśniły od porannej rosy. Nagle usłyszeliśmy jakiś szybki tętent, dziadek pociągnął mnie za rękaw i schowaliśmy się za choinką. Zobaczyłem wtedy coś, coś pięknego, aż trudno to opisać. Niedaleko od nas przebiegł bardzo duży jelen z rozłożystym porożem. Widok był przepiękny. Po chwili zaczęliśmy znowu zbierać grzyby, ale w pewnym momencie zauważyliśmy małą polankę, gdzie trawa była niska, a rosły tam też paprocie, lecz to, co zauważyliśmy po chwili, było najpiękniejszym widokiem, o jakim mogłem marzyć. Na polance leżało stadko sarenek ze swymi małymi dziećmi-ten ich piękny delikatny kolor jasno-brązowy w białe plamki-myślałem, że śnię. Jeleń stał na straży, rozglądając się wokół, więc nie mogliśmy podejść zbyt blisko, ale cichutko przypatrywaliśmy się tej dużej rodzinie. Nad nami

przepięknie ubarwiony dzięcioł zaczął stukać w drzewo. Spojrzeliśmy w górę. Jak piękna potrafi być przyroda, a jak niektórzy ludzie potrafią ją niszczyć, tego nie mogłem nigdy zrozumieć. Poszliśmy dalej, aż wyszliśmy z lasu na szeroką dróżkę. Jakże oniemiałem z zachwytu, gdy ujrzałem fioletowy, szeroki „dywan” kwiatów, jak się domyślacie, był to kwitnący wrzos. Pomyślałem wtedy, jaka ta cała przyroda, która nas otacza, jest piękna, jak piękne i delikatne są kwiaty, jakie piękne mają kształty i przepiękne kolory, a zwierzęta, jakie są różnorodne i jak pięknie ubarwione, aż człowieka przenikała radość życia. Kawalek dalej rósł rozłożysty dąb, pięknie to wyglądało na tle tego fioletowego dywanu kwitnących wrzosów. Tam, gdzie była otwarta przestrzeń i padały promienie słoneczne, ten fioletowy dywan zamieniał się w różowy, a gdzie był cień, przybierał barwę ciemnego fioletu-to była fantastyczna gra kolorów: różowo-fioletowego. Podeszliśmy z dziadkiem bliżej dębu i własnym oczom nie chcieliśmy uwierzyć, rosło tam mnóstwo grzybów jadalnych oraz tych niejadalnych, jak pięknie to wyglądało. Całe gromady podgrzybków, borowików a między nimi czerwone w białe kropki kapelusze muchomorów. Znaleźliśmy miejsce, gdzie usiedliśmy pośród tych kwitnących wrzosów, jaki piękny widok rozciągał się przed nami, obok nas, za nami i nad nami. Zrozumiałem, jak pięknie żyć w takiej otaczającej nas przyrodzie. Dziadek wyciągnął przekąski i termos z ziołową herbatką, które nam przygotowała babcia. Patrzyłem w zachwycie na ten piękny krajobraz i na niebieskie niebo, a wokół śpiewały ptaszki. Nazbieraliśmy bardzo dużo grzybów, więc musieliśmy na chwilę odpocząć. Siedzieliśmy przez pewien czas w milczeniu, oczarowani otaczającą nas przyrodą. Obiecaliśmy sobie, że znowu tutaj przyjdziemy. Idąc dalej w kierunku domu, natknęliśmy się jeszcze na wąski strumyczek, który przepływał przez las, więc usiedliśmy znowu koło strumyka. Woda była tak czysta i przeźroczysta, że widać było dno, trochę się odświeżyliśmy, myjąc twarz i ręce. Człowiek od razu dostał chęci, by iść dalej. Po wyczerpującym marszu dotarliśmy do domu z ogromną ilością grzybów. W domu czekała już na nas babcia z przygotowanym posiłkiem.

Opowiedziałem babci wszystko dokładnie, aż babcia się wzruszyła i widziałem, jak ukradkiem ociera łzy, a potem przytuliła mnie do siebie. Jednak ja już wiedziałem i rozumiałem to, że znalazłem się w odpowiednim miejscu-tam, gdzie teraz powinienem być. Jeszcze wiele niespodzianek kryje przede mną przyroda - pomyślałem wtedy.

Tutaj minął pierwszy rok, kiedy mieszkałem u dziadka i babci, ten rok był naprawdę bardzo ciekawy, nauczyłem się tylu ciekawych rzeczy, których nie nauczyłbym się nigdy w żadnej szkole. Powoli nauczyłem się jak przetrwać w tym surowym świecie, posiadałem już taką wiedzę, że byłbym w stanie bez problemu przeżyć, nawet i sam w lesie, gdzie większość ludzi, którzy żyją w miastach po prostu, by umarła, bo nie wiedzieliby, co mieliby zrobić, gdyby nagle zabrakło jedzenia w sklepach. Byłem w stanie również uzdrowić się z wielu dolegliwości sam z pomocą tylko roślin, które rosły wokół mnie, te umiejętności kiedyś mieli wszyscy ludzie, lecz niestety zostały one zatracone przez wiele różnych instancji, które po prostu tę wiedzę sukcesywnie niszczą. Dziś wcale nie jest lepiej, ponieważ osoby, które tę wiedzę również rozprzestrzeniają, są również piętnowane, czasem wydaje mi się, że nic się nie zmieniło od czasu średniowiecza i od momentu, kiedy palono książki z wiedzą na stosach. Obecnie już się nie pali książek na stosach, za to powszechna jest wszechobecna cenzura, która po prostu niszczy ludzi, którzy rozprzestrzeniają wiedzę, nie pali ich na stosie, ale po prostu niszczy ich finansowo, przez co nie są w stanie wykonywać tych zadań, którymi się zajmują. Część z nich daje sobie spokój, ponieważ nie widzi już sensu, żeby dalej to robić, jeżeli ze wszystkich stron są rzucane kłody pod nogi. Dlatego moi drodzy uczmy się tej wiedzy i przekazujemy ją dalej naszym dzieciom. Wszystko leży w naszych rękach, czy ta wiedza przetrwa, czy zostanie zniszczona na zawsze, zależy teraz od nas wszystkich. Niech Bóg ma Nas Wszystkich w opiece, bo może nam się to przydać w przyszłości i to bardzo, a tymczasem moja przygoda trwa, ponieważ zostało mi jeszcze bardzo wiele do nauki i odkrycia. Do zobaczenia w przyszłości!



**Szaman 21 Wieku to kanał na YouTube,
gdzie znajdziecie wiele ciekawych
informacji. Na bazie tych informacji
powstała ta książka, która opowiada
o małym chłopczyku, który trafia
do Babci i Dziadka mieszkających w
lesie, gdzie poznaje tajniki medycyny
naturalnej, działanie ziół, różnych diet,
szkodliwości wielu pokarmów i jak sobie
z tym poradzić by prowadzić zdrowe i
szczęśliwe życie!
Jeżeli czujesz, że już czas, by coś zmienić
w swoim życiu to ta książka jest dla
Ciebie! Zabierze Cię w magiczną podróż
po ZDROWYM ŚWIECIE pełnym natury!!!**